10.3

ब्रह्मचर्य गौरव

स्वामी
जगदीश्वरानन्द सरस्वती

ओ३म्

ब्रह्मचर्य गौरव

स्वामी जगदीश्वरानन्द सरस्वती

विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द

◈ ओ३म् ◈

ब्रह्मचर्य-महिमा

ब्रह्मचर्य जीवन का सार एवं तत्त्व है। दूध में घी का जो स्थान है, तिल में तेल का जो महत्त्व है; गन्ने में रस का जो स्थान है, शरीर में वीर्य का भी वही महत्त्व एवं स्थान है, अतः जिस प्रकार एक जौहरी अपने मूल्यवान् हीरों की रक्षा और देखभाल करता है, उसी प्रकार प्रत्येक व्यक्ति को हीरे और मणियों से भी मूल्यवान् अपने वीर्य की सम्भाल=रक्षा करनी चाहिए।

निष्ठापूर्वक ब्रह्मचर्य के पालन से पुट्ठे दृढ़ बनते हैं, स्नायुओं में बल और शक्ति आती है, शारीरिक, बौद्धिक और आत्मिक गुणों का विकास होकर जीवन में नव-यौवन, नव-ज्योति एवं नव-चेतना का संचार होता है। शरीर तेजोमय बन जाता है; जीवन आनन्दमय हो जाता है। मुखमण्डल पर अलौकिक आभा, ओज और तेज दृष्टिगोचर होने लगता है। स्मरण-शक्ति भी विलक्षण हो जाती है। १८-२० वर्ष के युवकों के मुखमण्डल पर एक विशेष आभा होती है। हमने देखा है कि काले व्यक्ति के चेहरे पर भी गुलाबी छटा छा जाती है।

संसार में सबसे भयंकर वस्तु क्या है ? संसार में ऐसी कौन-सी-वस्तु है जिसका नाम सुनते ही बड़े-बड़े योद्धा भी भयभीत होकर काँपने और थर्राने लगते हैं ? उत्तर है मृत्यु। इस मृत्यु का नाम सुनकर विश्वविजेता नैपोलियन बोनापार्ट काँप उठता

था। मृत्यु को अपने समक्ष उपस्थित देखकर महमूद ग़ज़नवी का हृदय दहल गया था। मृत्यु का समय निकट जानकर सिकन्दर महान् के छक्के छूट गये थे। परन्तु मृत्यु ब्रह्मचारी का कुछ नहीं बिगाड़ सकती। ब्रह्मचारी हँसते और मुस्कराते हुए मृत्यु का आलिंगन करता है। सुप्रसिद्ध क्रान्तिकारी रामप्रसाद बिस्मिल को जब फाँसी दी जाने लगी तो उनसे पूछा गया—"आपकी अन्तिम इच्छा क्या है?" उन्होंने निर्भयतापूर्वक उत्तर दिया—"I wish the downfall of British Empire." मैं अंग्रेज़ी राज्य का सर्वनाश चाहता हूँ यही मेरी अन्तिम इच्छा है।" यह कहकर उन्होंने हँसते और मुस्कराते हुए फाँसी के फन्दे को अपने गले में डाल लिया।

वैदिक धर्मोद्धारक, क्रान्ति के अग्रदूत, आदित्य ब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द के पावन चरित्र को कौन नहीं जानता! जीवन के अन्तिम समय में महर्षि को कालकूट विष दिया गया। वह विष इतना घातक एवं भयंकर था कि किसी साधारण व्यक्ति को दिया जाता तो एक या दो मिनट में ही उसका प्राणान्त हो जाता, परन्तु वाह रे महर्षि! आप उस हलाहल विष का पान करके भी एक मास तक शरीर धारण किये रहे। महर्षि के शरीर के अंगों से ही नहीं, रोम-रोम से विष फूट निकला था, आँखों की पुतलियों तक पर छाले हो गये थे। जो उन्हें देखते थे उनकी सहन-शक्ति की सराहना करते थे। अत्यन्त भयंकर वेदना होते हुए भी महर्षि मुख से आह तक नहीं निकालते थे। मृत्यु आती थी परन्तु वे ठोकर लगाकर उसे दूर धकेल देते थे। एक मास तक उन्होंने मृत्यु को दूर ही रखा। दीपावली के दिन क्षौर-कर्म कराया, फिर स्नान आदि से निवृत्त होकर ईश्वर-स्तुति-प्रार्थनोपासना के मन्त्रों का गान किया और 'हे ईश्वर! तेरी इच्छा पूर्ण हो, तूने अच्छी लीला की' कहकर अपने प्राणों को त्याग दिया। उन्होंने हँसते-हँसते मृत्यु का आलिंगन किया।

भारतवर्ष का ऐसा कौन व्यक्ति होगा जो भीष्म पितामह के नाम से अपरिचित हो ? आप अपने पिता की एक छोटी-सी इच्छा को पूर्ण करने के लिए आजीवन ब्रह्मचारी रहे। इस ब्रह्मचर्य का ही प्रभाव था कि कौरव-पाण्डव-युद्ध में १७२ (एक सौ बहत्तर) वर्ष के भीष्म पितामह प्रतिदिन दस सहस्र सेना का संहार करके अपने शिविर में लौटते थे। उनकी तीखी मार से पाण्डव विचलित हो गये। दसवें दिन शिखण्डी को आगे करके अर्जुन ने उनके ऊपर वह बाणवृष्टि की कि उनके सारे शरीर को गोद डाला। उनके शरीर का एक इंच स्थान भी ऐसा नहीं था जहाँ तीर न लगे हों। जब वे शर-शय्या पर गिर गये तो उन्होंने पूछा—"सूर्य दक्षिणायण है या उत्तरायण ?" उन्हें बताया गया कि इस समय सूर्य दक्षिणायण है। उन्होंने फिर पूछा, "सूर्य को उत्तरायण आने में कितना समय लगेगा ?" वहाँ उपस्थित लोगों ने बताया—"७२ दिन।" भीष्म जी ने कहा—"अच्छा, जब तक सूर्य उत्तरायण में नहीं आ जायेगा तब तक मैं अपने प्राण नहीं छोड़ूंगा।" इतिहास इस बात का साक्षी है कि भीष्म पितामह ७२ दिन तक अपने प्राणों को रोके रहे और शर-शय्या पर लेटे हुए पाण्डवों को मनोहर उपदेश भी देते रहे। यह है ब्रह्मचर्य का प्रबल प्रताप ! वेद का सन्देश है—

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत।

(अथर्व० ११।५।१९)

ब्रह्मचर्यरूपी तप के द्वारा विद्वान् लोग मृत्यु को भी मार भगाते हैं। महर्षि दयानन्द और भीष्म पितामह इसके ज्वलन्त उदाहरण हैं।

श्री हनुमान् जी बज्रांगबली एवं महावीर हनुमान् कैसे बने ? ब्रह्मचर्य का पालन करके ही उन्होंने महान् बल और शक्ति संचय की थी।

ब्रह्मचर्य से शारीरिक बल की प्राप्ति होती है। महर्षि

दयानन्द कहा करते थे कि—"एक चने चबानेवाला परन्तु ब्रह्मचारी, मांसाहारी से अधिक श्रेष्ठ होता है।" जिन्होंने ब्रह्मचर्य का सेवन किया, अपने वीर्य की रक्षा की, उन्होंने अद्भुत बल और शक्ति प्राप्त की।

प्रो० राममूर्ति के नाम से सभी परिचित हैं। उन्होंने ब्रह्मचर्य के बल पर ऐसे-ऐसे अदभुत खेल दिखाये कि भारत को ही नहीं समस्त संसार को आश्चर्यचकित कर दिया। चार सूत (आधा इंच) मोटी लोहे की जंजीरों को तोड़ देना तो उनके लिए साधारण-सी बात थी। हाथी को वे अपनी छाती पर चढ़ा लिया करते थे। एक साथ दो-दो कारों को रोक देते थे। एक बार आप इंग्लैण्ड में मोटर रोकने का प्रदर्शन कर रहे थे। एक अंग्रेज़ ने कहा—"जिस मोटर को आप रोक रहे हैं यह ठीक नहीं है। मैं अपनी मोटर मँगवाता हूँ उसे रोककर दिखाइए।" प्रो० राममूर्ति मुस्कराये और कहा—"बहुत अच्छा।" अंग्रेज़ की मोटर आ गई। उसे चलाने भी वे स्वयं ही लगे। अंग्रेज़ महोदय ने अपनी पूरी शक्ति लगा दी परन्तु गाड़ी एक इंच भी आगे न बढ़ सकी। अंग्रेज़ अपना-सा मुंह लेकर रह गया। इस शारीरिक शक्ति का रहस्य ब्रह्मचर्य ही था।

महर्षि दयानन्द की हुङ्कार में ही इतना बल था कि हिंसक पशु दुम दबाकर भाग जाते थे। महर्षि की सिंह-गर्जना को सुनकर अच्छे-अच्छे गुण्डे काँप जाते थे, यहाँ तक कि उनका मूत्र और पुरीष भी निकल जाता था।

शारीरिक और आत्मिक बल के साथ बौद्धिक बल की प्राप्ति भी ब्रह्मचर्य से ही होती है। ब्रह्मचारी सूक्ष्मातिसूक्ष्म और गहनतम विषयों को शीघ्र समझ लेता है तथा उन्हें धारण भी कर लेता है।

जो ब्रह्मचारी नहीं है वह परमेश्वर को भी प्राप्त नहीं कर सकता। उपनिषद् का उद्घोष है—

नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः ।
(मुण्डक० ३ । २ । ४)

बलहीन, शक्तिरहित, अब्रह्मचारी उस परमात्मा को प्राप्त नहीं कर सकता ।

ब्रह्मचर्य के निष्ठापूर्वक सेवन से स्त्री-पुरुषों के प्रजनन-सम्बन्धी रोग दूर हो जाते हैं । एक बार एक मुसलमान, जिसके कोई सन्तान नहीं थी, महर्षि दयानन्द के पास आया और उनसे सन्तान-प्राप्ति का उपाय पूछा । महर्षि ने कहा—"एक वर्ष तक ब्रह्मचर्य का पालन करो ।" ब्रह्मचर्य-पालन से उसके यहाँ सन्तान हो गई । इस घटना से ब्रह्मचर्य की महिमा का तो पता लगता ही है, साथ ही महर्षि के ऋषित्व का भी पता चलता है । महर्षि संसार का उपकार करना चाहते थे । उन्हें किसी सम्प्रदाय से ईर्ष्या-द्वेष नहीं था । यदि वे मुसलमानों का अकल्याण चाहते तो कह देते—'खूब मैथुन किया करो, जल्दी सन्तान उत्पन्न हो जायेगी ।'

वेद में ब्रह्मचर्य की महिमा इन शब्दों में प्रकट की गई है—

यदाबध्नन् दाक्षायणा हिरण्यं शतानीकाय सुमनस्यमानाः ।
तत्ते बध्नाम्यायुषे वर्चसे बलाय दीर्घायुत्वाय शतशारदाय ॥
(अथर्व० १ । ३५ । १)

ओज, तेज, बल, शक्ति, साहस एवं पराक्रम प्रदान करनेवाले एवं सैकड़ों सेनाओं का बल देनेवाले जिस वीर्य को उत्तम मन वाले, शिवसंकल्प से युक्त मनुष्य धारण करते हैं, हे मनुष्य ! सौ वर्षों के दीर्घ जीवन के लिए, तेज और ओज के लिए उसी वीर्य का मैं तेरे में अधान करता हूँ ।

मन्त्र में कहा गया है कि जो मनुष्य ब्रह्मचर्य का पालन करता है उसमें सैकड़ों सेनाओं का बल आ जाता है । मर्यादा पुरुषोत्तम राम ने ब्रह्मचर्य का पालन कर इस अद्भुत बल को प्राप्त किया था । जब श्री राम वनों में विचर रहे थे तब एक

दिन शूर्पंनखा राम की कुटिया में पहुँची और राम के साथ विवाह करने का प्रस्ताव किया। श्री राम ने विनोद के लिए लक्ष्मण की ओर इशारा कर दिया। श्री लक्ष्मण ने कहा—"मैं तो दास हूँ, तुम राम के पास ही जाओ।" शूर्पंनखा ने सोचा, 'यह सीता मेरे और राम के बीच में बाधक है। यदि इसे समाप्त कर दिया जाय तो मेरा कार्य बना हुआ है।' ऐसा सोचकर वह सीता की ओर झपटी। तब श्री राम के आदेश से लक्ष्मण जी ने उसके नाक और कान काट लिये। शूर्पंनखा ने पंचवटी की सीमा पर ठहरे हुए अपने भाई खर और दूषण से शिकायत की। अपनी बहन के अपमान का बदला लेने के लिए खर और दूषण ने १४,००० (चौदह सहस्र) सेना लेकर श्री राम पर आक्रमण किया। एक ओर श्री राम अकेले थे और दूसरी ओर खर-दूषण सहित १४,००० सेना। एक ब्रह्मचारी ने चौदह सहस्र राक्षसों को थोड़ी देर में समाप्त कर डाला। यह ब्रह्मचर्य का ही प्रभाव था।

लीजिये, अब महाभारत-काल की एक घटना पढ़िये। जब वारणावर्त्त जला दिया गया तब पाण्डव इधर-उधर घूमते हुए एकचक्रा नगरी में पहुँचे। कुछ समय वहाँ निवास किया। वहाँ पता लगा कि द्रौपदी का स्वयंवर होनेवाला है, अतः ये सब उसमें सम्मिलित होने के लिए पांचाल नगरी की ओर चले। चलते हुए रात्रि के समय ये लोग एक विशाल सरोवर के पास पहुँचे। जब ये उस सरोवर को पार करने का उद्योग करने लगे, तब चित्ररथ गन्धर्व जो वहाँ विहार कर रहा था, बोला—"रात्रि में इन सरोवरों पर गन्धर्वों का अधिकार होता है, अतः तुम इसे पार नहीं कर सकते।" परन्तु अर्जुन ने तो पढ़ा था—'वीरभोग्या वसुन्धरा' (पराशर स्मृति १।५९) अर्थात् वीर पुरुष ही इस संसार का उपभोग कर सकता है। अर्जुन ने उसे युद्ध के लिए ललकारा। भयंकर संग्राम हुआ। चित्ररथ अर्जुन के तीखे बाणों की मार को सहन न कर सका। वह परास्त होकर आकाश-

मार्ग से भागने लगा। अब तो अर्जुन ने इस प्रकार बाणवृष्टि की कि वह बाणों के व्यूह में फँसकर ऊपर भी न जा सका। जब वह चारों ओर से घिर गया तब अर्जुन ने उसे पकड़ लिया। उस समय चित्ररथ ने कहा था—

ब्रह्मचर्यं परो धर्मः स चापि नियतस्त्वयि।
यस्मात्तस्मादहं पार्थ ! रणेऽस्मिन्विजितस्त्वया ॥

(महा० आदि० १६९। ७१)

कुन्तीनन्दन ! ब्रह्मचर्य सबसे बड़ा धर्म है और वह तुममें निश्चित रूप से विद्यमान है। इसीलिए युद्ध में मैं तुमसे हार गया हूँ।

जीवन के उत्थान के लिए ब्रह्मचर्य का पालन अत्यन्त आवश्यक है। महर्षि मनु ने अखण्ड ब्रह्मचारी को ही गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने की आज्ञा प्रदान की है—

वेदानधीत्य वेदौ वा वेदं वापि यथाक्रमम्।
अविप्लुतब्रह्मचर्यो गृहस्थाश्रममाविशेत् ॥

(मनु० ३। २)

क्रम से चार, तीन, दो अथवा एक वेद को पढ़कर ब्रह्मचर्य खण्डित न करके गृहस्थाश्रम में प्रवेश करे।

इस ब्रह्मचर्य के बल पर कन्याओं ने भी अद्भुत चमत्कार दिखाये। बाल-ब्रह्मचारिणी गार्गी के पावन चरित्र को कौन नहीं जानता ! आपने महाराज जनक की विद्वत्-सभा में डिण्डिम-घोष के साथ कहा था कि मुझे याज्ञवल्क्य से दो प्रश्न पूछने दो। यदि इन्होंने मेरे दो प्रश्नों का समाधान कर दिया तो फिर संसार का कोई व्यक्ति इन्हें हरा नहीं सकता। गार्गी के इस पाण्डित्य का कारण क्या था ? ब्रह्मचर्य ! ब्रह्मचर्य ! !

संसार का वास्तविक आनन्द, स्वास्थ्य, बल, तेज, विद्या, बुद्धि, आरोग्य, ज्ञान-विज्ञान आदि और सम्पूर्ण स्वर्गिक भाव इसी ब्रह्मचर्य पर निर्भर है। ब्रह्मचर्य सफलता का मार्ग है,

आरोग्य की कुंजी है, इस संसार का सार है और जीवन का आधार है। कहा है—

> आहारशयनब्रह्मचर्यैर्युक्त्या प्रयोजितैः।
> शरीरं धार्यते नित्यमागारमिव धारणैः॥
>
> (अष्टांगहृदय सूत्रस्थान)

आहार और निद्रा के सहित ब्रह्मचर्य शरीर का आधार है जैसे गृह के आधार स्तम्भ होते हैं। जिस प्रकार आधार के बिना भवन नष्ट हो जाता है इसी प्रकार ब्रह्मचर्य के अभाव में शरीर-रूपी भवन नष्ट-भ्रष्ट हो जाता है।

ब्रह्मचर्य शरीररूपी भवन का आधार-स्तम्भ है। वीर्य के नाश से स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। इसीलिए भगवान् शंकर ने कहा था—

> मरणं बिन्दुपातेन जीवनं बिन्दुधारणात्।

अर्थात् वीर्य की एक बूंद भी नष्ट करना मृत्यु का कारण है और वीर्य की रक्षा करना जीवन का हेतु है।

वीर्य शक्ति का अथाह स्रोत एवं विशाल भंडार है। वीर्य वह अनमोल रत्न है जिसके धारण करने से धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष स्वयमेव सिद्ध हो जाते हैं। यह उन्नति का मूल और स्वर्ग-सुख-प्राप्ति का सोपान है। यह रोग और व्याधियों को दूर भगानेवाला है।

महर्षि धन्वन्तरि महाराज एक दिन शिष्यों को आयुर्वेद पढ़ा रहे थे। पाठ-समाप्ति पर शिष्यों ने पूछा—"गुरुदेव ! कोई ऐसा उपचार बताइये जिसके सेवन से हर प्रकार के रोग नष्ट हो जायें। लोगों के कल्याण के लिए, संसार के उपकार के लिए कोई अनुभव-सिद्ध उपाय बताइये।" शिष्यों के मुख से यह प्रश्न सुनकर श्री धन्वन्तरि जी अत्यन्त प्रसन्न हुए और बोले—"प्रिय शिष्यो ! तुम लोगों को अनुभवसिद्ध उपचार बतलाता हूँ, ध्यान से सुनो—

मृत्युव्याधिजरानाशी पीयूषं परमौषधम् ।
ब्रह्मचर्यं महद्रत्नं सत्यमेव वदाम्यहम् ॥
शान्ति कान्ति स्मृति ज्ञानमारोग्यञ्चापि सन्ततिम् ।
य इच्छति महद्धर्मं ब्रह्मचर्यं चरेदिह ॥
ब्रह्मचर्यं परं ज्ञानं ब्रह्मचर्यं परं बलम् ।
सर्वलक्षणहीनत्वं हन्यते ब्रह्मचर्यया ॥

ब्रह्मचर्यरूपी महारत्न मृत्यु, व्याधि और बुढ़ापे को मार भगानेवाला अतमृरूपी परम उपचार है, यह मैं सत्य कहता हूँ। जो शान्ति, सुन्दरता, स्मृति, ज्ञान तथा आरोग्य और श्रेष्ठ सन्तान चाहता है वह सर्वोत्तम ब्रह्मचर्य का पालन करे। ब्रह्मचर्य ही परम ज्ञान और परम बल है। इस ब्रह्मचर्य के सेवन से हर प्रकार के अशुभ लक्षण नष्ट हो जाते हैं।

ब्रह्मचर्य की महिमा बताते हुए भीष्म जी कहते हैं—

ब्रह्मचर्यस्य च गुणं शृणु त्वं वसुधाधिप !
आजन्ममरणाद्यस्तु ब्रह्मचारी भवेदिहि !
न तस्य किञ्चिदप्राप्यमिति विद्धि नराधिप !

हे राजन् ! तुम ब्रह्मचर्य के गुण सुनो ! जो मनुष्य इस संसार में जन्म से लेकर मरण-पर्यन्त ब्रह्मचर्य को धारण करता है उसे संसार की कोई भी वस्तु अप्राप्त नहीं रहती।

ब्रह्मचर्य ही सच्चा तप है। ब्रह्मचर्य के सेवन से मनुष्य महान् बनता है। भगवान् शंकर कहते हैं—

न तपस्तप इत्याहुर्ब्रह्मचर्यं तपोत्तमम् ।
ऊर्ध्वरेता भवेद्यस्तु स देवो न तु मानुषः ॥

शरीर को सुखाने का नाम तप नहीं है अपितु ब्रह्मचर्य ही परम तप है। जो वीर्य की रक्षा करता है, वीर्य को अधोगति नहीं होने देता, वह मनुष्य नहीं देवता है।

पाश्चात्य डॉक्टर कीथ ने वीर्य-रक्षा के सम्बन्ध में अपने उद्गार इस प्रकार प्रकट किये हैं—

This seed (वीर्य) is marrow to your bones, food to your brains, oil to your joints and sweetness to your breath and if you are a man, you should never loose a drop of it, until you are fully thirty years of age and then only for the purpose of having a child which shall be blessed by heaven and really one of the inmates of the kingdom of heaven by being born again.

(Dr. Molvil Keith M.D.)

वीर्य तुम्हारी हड्डियों का सार, मस्तिष्क का भोजन, जोड़ों का तेल और श्वास का माधुर्य है। यदि तुम मनुष्य हो तो उसका एक बिन्दु भी नष्ट मत करो जब तक कि तुम पूरे तीस वर्ष के न हो जाओ और तब भी केवल सन्तान उत्पन्न करने के लिए। उस समय स्वर्गीय प्राणधारियों में से कोई दिव्यात्मा तुम्हारे घर में आकर जन्म लेगी इसमें तनिक भी सन्देह नहीं है।

प्रो० मौण्टेगाजा ने ब्रह्मचर्य के गौरव और उससे होनेवाले लाभों का वर्णन इस प्रकार किया है—

All men and youngmen in particular, can experience the immediate benefit of chastity. The memory is quiet and tenacious, the brain lively and fertile, the will energetic, the whole character gains a strength of which libertines have no conception, no prism show us our surroundings under such heavenly colours as that of chastity, which lights up with its rays' the least objects in the universe and transports us into the purest joys of an abiding happiness that shows neither shadow neither decline.

सभी मनुष्य, विशेषकर नवयुवक ब्रह्मचर्य के लाभों का तत्काल अनुभव कर सकते हैं। स्मृति की स्थिरता और धारण-शक्ति बढ़ जाती है, मस्तिष्क जीवित और उपजाऊ हो जाता है, इच्छाशक्ति बलवती हो जाती है, चरित्र के सभी अंगों में एक

ऐसी शक्ति ग्रा जाती है कि जिसकी विलासी लोग कल्पना भी नहीं कर सकते। ब्रह्मचर्य से हमें परिस्थितियाँ एक विशेष ग्रानन्द-दायक रंग में रंगी हुई प्रतीत होती हैं। ब्रह्मचर्य ग्रपनी किरणों से संसार के प्रत्येक पदार्थ को ग्रालोकित कर देता है ग्रौर हमें कभी न समाप्त होनेवाले विशुद्ध एवं निर्मल हर्ष की ग्रवस्था में ले जाता है, ऐसा हर्ष जो कभी फीका नहीं पड़ता।

सचमुच ब्रह्मचर्य जीवनरूपी वृक्ष का वह सुगन्धित पुष्प है जिसके चहुँ ग्रोर स्वास्थ्य, ग्रारोग्य, पवित्रता, मेधा ग्रौर धैर्यरूपी मधुमक्खियाँ चक्कर लगाया करती हैं। जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उन्हें उपर्युक्त सभी गुणों की प्राप्ति होती है।

महर्षि दयानन्द ब्रह्मचर्य की महिमा का बखान करते हुए लिखते हैं—

"ब्रह्मचर्य से यह बात होती है कि जब मनुष्य बाल्यावस्था में विवाह न करे, उपस्थ-इन्द्रिय का संयम रक्खे, वेदादि शास्त्रों को पढ़ता-पढ़ाता रहे, विवाह के पीछे भी ऋतुगामी बना रहे ग्रौर पर-स्त्री-गमन ग्रादि व्यभिचार को मन, वचन ग्रौर कर्म से त्याग देवे, तब दो प्रकार का वीर्य ग्रर्थात् बल बढ़ता है—एक शरीर का ग्रौर दूसरा बुद्धि का। उसके बढ़ने से मनुष्य ग्रत्यन्त ग्रानन्द में रहता है।" (ऋग्वेदादि भाष्यभूमिका)

उपनिषदों में ब्रह्मचर्य की महिमा बतानेवाली एक कथा ग्राती है। एक शिष्य ने ग्रपने गुरु से पूछा कि 'लोक-सिद्धि का साधन क्या है?' गुरु जी उत्तर देते हैं कि ब्रह्मचर्य ही वह साधन है कि जिससे लोक-सिद्धि होती है। शिष्य पुनः पूछता है कि 'परलोक-सिद्धि का साधन क्या है?' गुरु ग्रपने पहले उत्तर को दोहराते हुए कहते हैं कि परलोक-सिद्धि का भी एकमात्र साधन ब्रह्मचर्य ही है। इस साधन के बिना न लोक सिद्ध हो सकता है, न परलोक।

वस्तुतः प्रत्येक प्रकार की सिद्धि का मूल बल है ग्रौर बल

की नींव ब्रह्मचर्य में है, जैसा कहा भी है—

वीर्यमेव बलं बलमेव वीर्यम् ।

वीर्य ही बल है और बल ही वीर्य है। जहाँ बल नहीं वहाँ सिद्धि नहीं और जहाँ ब्रह्मचर्य नहीं वहाँ बल नहीं। कायर, भीरु, दुर्बल, अजितेन्द्रिय व्यक्ति कभी सिद्धि प्राप्त नहीं कर सकता चाहे वह सिद्धि लौकिक हो अथवा पारलौकिक। अतः जो लोग अपने जीवन को सफल बनाना चाहें, उन्हें निष्ठा एवं श्रद्धापूर्वक ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।

ब्रह्मचर्य के धारण करने से दुःखों की निवृत्ति होती है यथा—

ब्रह्मचारी न काञ्चनार्तिमार्च्छति।

(शतपथ० ११। ३। ६। २)

ब्रह्मचर्य के धारण करने से किसी प्रकार का दुःख प्राप्त नहीं होता।

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।

(योग० २। ३८)

ब्रह्मचर्य के धारण करने से वीर्य=बल की प्राप्ति होती है।

□

राजा और ब्रह्मचर्य

वेद की घोषणा है—

ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्रं वि रक्षति।

(अथर्व० ११।५।१६)

ब्रह्मचर्य के द्वारा राजा राष्ट्र की विशेष रूप से रक्षा करता है।

वैदिक धर्म में राजा के लिए भी ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक बतलाया गया है। राजा का प्रजा पर विशेष प्रभाव पड़ता है। नीतिकारों ने कहा है—

राज्ञि धर्मिणि धर्मिष्ठाः पापे पापाः समे समाः।
लोकास्तमनु वर्तन्ते यथा राजा तथा प्रजा॥

(भोज-प्र० १४४)

राजा धार्मिक होता है तो प्रजा भी धार्मिक होती है, राजा पापी होता है तो प्रजा भी पापी होती है। प्रजा तो राजा का अनुकरण करती है। जैसा राजा होता है प्रजा भी वैसी ही होती है।

यदि राजा ब्रह्मचारी=सदाचारी, संयमी एवं जितेन्द्रिय होगा तो प्रजा=देश के आबाल-वृद्ध, नर और नारी सभी ब्रह्मचर्य का पालन करेंगे। यदि राजा व्यभिचारी होगा तो प्रजा सदाचारी और संयमी नहीं बन सकती। अपने सदाचारपूर्ण एवं ब्रह्मचर्यमय जीवन के आधार पर ही तो महाराज अश्वपति ने डिण्डिम घोष किया था—

न मे स्तेनो जनपदे न कदर्यो न मद्यपः।
नानाहिताग्निर्नाविद्वान् न स्वैरी स्वैरिणी कुतः॥

(छान्दो० उप० ५।११।५)

मेरे राज्य में कोई चोर नहीं है, कोई कंजूस नहीं है, कोई शराबी नहीं है, कोई ऐसा व्यक्ति नहीं है जो प्रतिदिन अग्निहोत्र न करता हो, कोई व्यभिचारी पुरुष नहीं है, फिर व्यभिचारिणी स्त्री तो हो ही कैसे सकती है ? राजा में कोई अवगुण नहीं था अतः प्रजा भी धार्मिक, सदाचारी एवं संयमी थी।

यह तो हुई प्राचीन इतिहास की बात। अब तनिक आज के राष्ट्र को देखिये। आज के अधिकांश नेता मांस खाते हैं, शराब पीते हैं, बीड़ी-सिगरेट का सेवन करते हैं, सिने-अभिनेत्रियों के साथ अपना चित्र खिचवाने में गौरव अनुभव करते हैं और कुछ नेता तो इससे भी आगे बढ़ जाते हैं। जब जनता के प्रतिनिधियों की यह अवस्था हैं तब जनता की कौन कहे ? जनता तो नेताओं के अनुसार ही चलेगी। नेताओं के पदचिह्नों पर चलने के कारण आज मांस का खूब प्रचार है, शराब का दौर-दौरा है, दिन-दहाड़े युवतियों को भगाया जाता है, बीड़ी-सिगरेट का बाज़ार गर्म है। प्रतिदिन समाचारपत्रों में बलात्कार-सम्बन्धी घटनाओं से कालम के कालम भरे होते हैं। इन सभी बुराइयों का मूल है राष्ट्र-नेताओं में ब्रह्मचर्य का अभाव। ब्रह्मचर्य के अभाव में राजा और प्रजा दोनों नष्ट हो जाते हैं। फ्रांस देश के पतन का कारण क्या था ? वहाँ के युवकों की विलासिता उनमें ब्रह्मचर्य का अभाव। फ्रांस के युवक युवतियों के पीछे भागते थे। कोई भी युवक सेना में भर्ती नहीं होना चाहता था।

राष्ट्र को सशक्त, सुदृढ़, बलवान् एवं तेजस्वी बनाने के लिए वेद ने राजा को ब्रह्मचर्य धारण करने का उपदेश दिया है। वृद्ध चाणक्य जी कहते हैं—

राज्यमूलमिन्द्रियजयः।

(चाणक्य सूत्राणि ४)

जितेन्द्रिय व्यक्ति ही राज्य-संचालन कर सकता है।

महर्षि दयानन्द लिखते हैं—

"सब सभासद् और सभापति इन्द्रियों को जीतने अर्थात् अपने वश में रख के सदा धर्म में वर्तें और अधर्म से हटे-हटाये रहें। इसलिए रात-दिन नियत समय में योगाभ्यास भी करते रहें क्योंकि जो जितेन्द्रिय (नहीं है वह) अपनी इन्द्रियों (जो मन, प्राण और शरीर, प्रजा है इस) को जीते बिना बाहर की प्रजा को अपने वश में स्थापन करने में समर्थ कभी नहीं हो सकता।"

(सत्यार्थ प्रकाश, षष्ठ समुल्लास)

जितेन्द्रिय ही संसार पर शासन कर सकता है अतः राजा को ब्रह्मचारी होना ही चाहिये।

□

आचार्य और ब्रह्मचर्य

वेद का संदेश है—

आचार्यो ब्रह्मचारी।

(अथर्व० ११।५।१६)

आचार्य=अध्यापक को ब्रह्मचारी होना चाहिये।

राष्ट्र के शिक्षकों, आचार्य और उपाचार्य, प्राध्यापक और अध्यापक—सभी को ब्रह्मचारी होना चाहिये। यहाँ ब्रह्मचारी का तात्पर्य ऐसे व्यक्ति से नहीं है जिसने विवाह न किया हो। विवाह के पश्चात् भी जो ऋतुकालगामी होता है उसे ब्रह्मचारी ही कहा गया है। जो ऋतुकालगामी होता हुआ गृहस्थ-जीवन को समाप्त कर पुनः ब्रह्मचर्य धारण कर लेता है वह भी ब्रह्मचारी ही है। यहाँ ऐसे ही ब्रह्मचारी से तात्पर्य है।

जब आचार्य को ब्रह्मचर्य के महत्त्व और गौरव का ज्ञान होगा तभी वह अपने शिष्यों को उसकी शिक्षा प्रदान कर सकेगा। आचार्य बालक का निर्माण करता है, उसे सदाचार की शिक्षा देता है। आचार्य को आचार्य क्यों कहते हैं ? इस प्रश्न का उत्तर निरुक्तकार महर्षि यास्क ने बहुत ही सुन्दर शब्दों में दिया है—

आचार्यः कस्मात् ? आचारं ग्राह्यति।

(नि० १।४।१२)

आचार्य को आचार्य इसलिए कहते हैं क्योंकि वह आचार की शिक्षा देता है। जो स्वयं असंयमी और दुराचारी है, वह दूसरों को संयम और सदाचार की शिक्षा कैसे दे सकता है ? दुराचारी आचार्य तो दुराचारी शिष्यों की सृष्टि करेगा। बहुधा देखा गया है कि आचार्य के दोष उसके शिष्यों में आते हैं। एक

आचार्य पान खाया करते थे, उनके एक शिष्य ने भी अपने आचार्य का अनुकरण करते हुए पान-चर्वण आरम्भ कर दिया। एक व्यक्ति ने उस शिष्य को पान खाते देखकर कहा—"पान मत खाया करो, यह तो बहुत बुरा है।" शिष्य ने तुरन्त उत्तर दिया—"यदि यह बुरा होता तो हमारे आचार्य जी क्यों खाते ?" इस सत्य घटना से यह स्पष्ट है कि आचार्य के अवगुण शिष्यों में आते हैं। इसी प्रकार यदि आचार्य बीड़ी या सिगरेट आदि पीता है तो उसकी शिष्यमण्डली भी बीड़ी-सिगरेट पीने लगती है। आज अधिकांश आचार्यों में ब्रह्मचर्य नहीं, उनमें संयम और जितेन्द्रियता नहीं, फलतः शिष्य भी असंयमी और अजितेन्द्रिय हैं। जहाँ किसी सुन्दर स्त्री को देखा, वहीं सीटी बजाना और आवाजें कसना आरम्भ कर दिया। व्यभिचारी, लम्पट और विषयी आचार्य शिष्यों में भी दुराचार फैलाता है, अतः प्राचीन काल में तपःपूत, सदाचारी और जितेन्द्रिय वानप्रस्थियों को ही विद्या प्रदान करने का कार्य सौंपा जाता था और तब उनके शिष्य राम-लक्ष्मण, भरत-शत्रुघ्न, कृष्ण-सुदामा, युधिष्ठिर-अर्जुन और महर्षि दयानन्द जैसे बनते थे।

राष्ट्र की उन्नति एवं उत्थान के लिए आचार्य का ब्रह्मचारी होना परमावश्यक है। यदि विद्यालयों, महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों में संयमी, सदाचारी एवं जितेन्द्रिय अध्यापकों और प्राध्यापकों की नियुक्ति की जाय तो आज के बढ़ते हुए भ्रष्टाचार को जड़मूल से समाप्त किया जा सकता है।

□

कन्या और ब्रह्मचर्य

वेद का उपदेश है—

ब्रह्मचर्येण कन्या युवानं विन्दते पतिम् ।

(अथर्व ११ । ५ । १८)

ब्रह्मचर्यव्रत का पालन कर कन्या जवान पति को प्राप्त करे।

पुरुषों की भाँति स्त्रियों के लिए भी ब्रह्मचर्य का पालन आवश्यक एवं अनिवार्य है। इस बात को इस प्रकार समझिये। आजकल प्लास्टिक के खिलौने खूब बनते और बिकते हैं। यदि प्लास्टिक ठीक न हो, तो खिलौने ठीक नहीं बन सकते। इसी प्रकार यदि साँचा ठीक न हो, तो भी खिलौने बिगड़ जाते हैं। यदि प्लास्टिक और साँचा दोनों ही खराब हों, तब तो कहना ही क्या है ! ठीक यही दशा मनुष्य के बच्चे की है। जब तक स्त्री और पुरुष दोनों का रज और वीर्य शुद्ध एवं दोषरहित नहीं होगा, तब तक श्रेष्ठ, वर्चस्वी, दीर्घायु और बलवान् सन्तान उत्पन्न हो ही नहीं सकती, अतः वेद ने पुरुषों के साथ स्त्रियों को भी ब्रह्मचर्य के पालन की आज्ञा दी है।

कम से कम १६ (सोलह) वर्ष तक तो कन्याओं को भी फैशनपरस्ती छोड़कर ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये। यदि वे अपने ऊपर नियन्त्रण रख सकें तो १८ और २० वर्ष तक भी ब्रह्मचारिणी रह सकती हैं। इतना ही नहीं, उन्हें आजीवन ब्रह्मचारिणी रहने का भी अधिकार है। काम के वेग को रोकना कठिन है। यह छुरे की धार पर चलने के समान है परन्तु असम्भव नहीं। भारत में ऐसी अनेक देवियाँ हुईं जिन्होंने आजीवन ब्रह्मचर्य का पालन किया।

प्राचीन काल में जब कन्याएँ ब्रह्मचर्य का पालन करती थीं

तब उनकी सन्तान भी भीम-अर्जुन के समान हृष्ट-पुष्ट और बलशाली हुआ करती थी। आज पाश्चात्य शिक्षा के कारण युवकों की भाँति युवतियों में भी ब्रह्मचर्य का अभाव है। जिस नारी के लिए वेद का आदेश है—

अधः पश्यस्व मोपरि सन्तरां पादकौ हर।
मा ते कशप्लकौ दृशन् स्त्री हि ब्रह्मा बभूविथ॥
(ऋ० ८। ३३। १९)

हे नारि ! नीचे देख, ऊपर मत देख, अपने पैरों को सावधानी से आगे धर। तेरे गुप्तांग—नितम्ब, स्तन, बगल आदि दिखाई न दें। अपने व्यवहार को, चाल-ढाल को ठीक बना क्योंकि नारी ही ब्रह्मा=निर्मात्री है।

जिन नारियों के लिए, जिन कन्याओं के लिए वेद का यह उपदेश और सन्देश है आज वे ही कन्याएँ भाँति-भाँति के शृंगार करती हैं। शृंगार की होड़ में आज नारी अपने अंगों का नग्न प्रदर्शन कर रही है। आज ऐसे वस्त्र धारण किये जाते हैं जिनमें सारा शरीर चमकता है। आज युवतियाँ दो-दो चोटियाँ करती हैं, अनेक प्रकार के सुगन्धित तेल और इत्रों का प्रयोग करती हैं और इसका परिणाम—आज नारी के मुखमण्डल पर तेज नहीं, आभा नहीं, कान्ति नहीं। जब स्त्रियाँ ही दुर्बल एवं निस्तेज होंगी तब वे 'वीरसू' (बलवान् सन्तान उत्पन्न करनेवाली) नहीं बन सकतीं।

गृहस्थ एक रथ है तो स्त्री और पुरुष उसके पहिये। गृहस्थ यदि किसी पक्षी का नाम है तो स्त्री और पुरुष उसके दो पंख हैं। जिस प्रकार एक पहिये की गाड़ी नहीं चल सकती और एक पंखवाला पक्षी उड़ नहीं सकता, इसी प्रकार अकेले पुरुष अथवा स्त्री से गृहस्थ नहीं चल सकता। गृहस्थ धर्म के ठीक प्रकार से परिपालन के लिए और श्रेष्ठ सन्तानों की प्राप्ति के लिए कन्याओं को भी ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन करना चाहिए। □

ब्रह्मचर्य के प्रकार

द्विविधो ब्रह्मचारी तु स्याद्योह्य ुपकुर्वाणकः।
द्वितीयो नैष्ठिकश्चैव तस्मिन्नेव व्रतस्थितः॥

ब्रह्मचारी दो प्रकार के होते हैं—एक उपकुर्वाणक और दूसरे नैष्ठिक। उपकुर्वाणक ब्रह्मचारी वे होते हैं जो विवाह करते हैं, सन्तान भी उत्पन्न करते हैं, परन्तु ऋतुकालगामी होते हैं। इनके सहवास का प्रयोजन कामवासना न होकर प्रजोत्पत्ति होता है। योगेश्वर श्री कृष्ण, मर्यादा पुरुषोत्तम श्री राम इस श्रेणी में आते हैं। ऐसे ब्रह्मचारियों के लिए महर्षि मनु लिखते हैं—

ब्रह्मचार्येव भवति यत्र तत्राश्रमे वसन्।

(मनु० ३।५०)

अर्थात् ऋतुकाल की वर्जित रात्रियों को छोड़कर स्त्री-सहवास करनेवाला गृहस्थ भी ब्रह्मचारी ही है।

और भी—

परदारपरित्यागात् स्वदारपरितुष्टितः।
ऋतुकालाभिगामित्वात् ब्रह्मचारी गृहीरितः॥

गृहस्थ पर-स्त्री का सदा त्याग करे, पर-स्त्री में भूल से भी राग न करे। अपनी विवाहित भार्या से ही सन्तुष्ट रहे और योग्य सन्तान की उत्पत्ति के लिए ऋतुकाल में ही भार्या से सम्बन्ध करे, ऐसे धर्मशास्त्रीय नियम के पालन करनेवाला सद्-गृहस्थ ब्रह्मचारी ही है।

नैष्ठिक ब्रह्मचारी वे होते हैं जो जन्म से मृत्यु-पर्यन्त ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, जो स्वप्न में भी अपने वीर्य को स्खलित नहीं होने देते। महावीर हनुमान् जी, भीष्म पितामह और महर्षि दयानन्द आदि इस श्रेणी में आते हैं।

जो नैष्ठिक ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, वे स्वस्थ रहते हैं, रोग और व्याधियाँ उनके पास नहीं फटकतीं। खाँसी और जुकाम उनसे कोसों दूर भागते हैं। ज्वर उनके ऊपर आक्रमण नहीं कर सकता, बुढ़ापा उनके निकट नहीं आता, वे दीर्घायु होते हैं। वे आलसी न होकर बड़े चुस्त होते हैं। उनकी स्मरण-शक्ति अत्यन्त तीव्र होती है। शारीरिक और बौद्धिक कार्य करते हुए वे थकते नहीं। नैष्ठिक ब्रह्मचारी से मृत्यु भी डरकर दूर भागती है।

□

ब्रह्मचर्य क्या है ?

ब्रह्मचर्य दो शब्दों से मिलकर बना है–१. ब्रह्म और २. चर्य। ब्रह्म के प्रसिद्ध अर्थ ये हैं—ईश्वर, वेद, ज्ञान और वीर्य। चर्य के अर्थ हैं—चिन्तन, अध्ययन, उपार्जन और रक्षण। इस प्रकार ब्रह्मचर्य के निम्न अर्थ हुए—

१. ईश्वर-चिन्तन।
२. वेद-अध्ययन।
३. ज्ञान-उपार्जन।
४. वीर्य-रक्षण।

ब्रह्मचर्य शब्द का उच्चारण करते ही ये चारों भाव एकदम हृदय में आ जाने चाहियें। जो वीर्य का रक्षण करता है वही ज्ञानोपार्जन कर सकता है, वही वेद-अध्ययन कर सकता है और वही ईश्वर-चिन्तन कर सकता है।

आजकल 'ब्रह्मचर्य' का अर्थ बहुत ही सीमित और संकुचित हो गया है। आज ब्रह्मचर्य का अर्थ केवल जननेन्द्रिय का संयम समझा जाता है परन्तु ब्रह्मचर्य को जननेन्द्रिय मात्र तक सीमित रखना भारी भूल है। पूर्ण ब्रह्मचर्य तो यह है कि हम—**"भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवा भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।"** (यजु० २५। २१) कानों से भद्र श्रवण करें, आँखों से सदा भद्र देखें, जीभ से शरीर को स्वस्थ एवं बलवान् बनानेवाले पदार्थों का ही सेवन करें, नाक से दिव्य गन्ध लें, हाथों से कामोत्तेजक वस्तुओं को न छुएँ, पैरों से वेश्यालय में अथवा कुकर्म करने के स्थान पर न जायें, मन से विषयों का चिन्तन भी न करें। तात्पर्य यह है कि इन्द्रिय-मात्र के संयम का नाम पूर्ण ब्रह्मचर्य है। जो व्यक्ति कान से सिनेमा के गन्दे गाने सुनता है, आँखों से पर-स्त्रियों और

युवतियों को घूर-घूरकर देखता है, गन्दे और अश्लील नॉविल पढ़ता है, गन्दे चित्र देखता है, जिह्वा से मादक वस्तुओं और कामोत्तेजक पदार्थों का भक्षण करता है, और इतना करते हुए भी जननेन्द्रिय को रोकने का प्रयत्न करता है, वह तो मानो भयंकर विषधर के मुख में हाथ डालकर बचने का प्रयत्न करता है जो सर्वथा असम्भव है।

आर्यों की दैनिक सन्ध्या में हमें उक्त ब्रह्मचर्य के दर्शन होते हैं। सन्ध्या के आरम्भ में ही "ओं वाक् वाक्। ओं प्राणः प्राणः। ओं चक्षुश्चक्षुः" इत्यादि बोलकर हम अपनी प्रत्येक इन्द्रिय का निरीक्षण और परीक्षण करके देखते हैं कि हमने अपनी जिह्वा, नासिका, नेत्र, और श्रोत्रादि इन्द्रियों से कोई बुरा कर्म तो नहीं किया। अपनी प्रत्येक इन्द्रिय को बलशाली बनाकर हम प्रभु से प्रार्थना करते हैं--"ओं भूः पुनातु शिरसि। ओं भुवः पुनातु नेत्रयोः···" इत्यादि। हे प्रभो! आप हमारे सिर, नेत्र, कण्ठ हृदय, जननेन्द्रिय आदि सभी इन्द्रियों में पवित्रता प्रदान करें।

ब्रह्मचर्य की परिभाषा करते हुए किसी ने क्या सुन्दर कहा है—

कायेन मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा।
सर्वत्र मैथुनत्यागी ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते॥

मन, वचन और शरीर से सब अवस्थाओं में सदा और सर्वत्र मैथुन-त्याग का नाम ब्रह्मचर्य है। जो मन, वचन और शरीर से मैथुन न करे वही सच्चा ब्रह्मचारी है। मन से विषय-वासनाओं का एवं सुन्दर रमणियों का चिन्तन न करना, मुख से अश्लील, अभद्र और गन्दे शब्दों का उच्चारण न करना तथा शरीर-संसर्ग से इन्द्रियों को तृप्त न करना पूर्ण ब्रह्मचर्य है।

महाभारतकार महर्षि व्यास ब्रह्मचर्य की परिभाषा इस प्रकार करते हैं—

"ब्रह्मचर्य उसे कहते हैं कि गुह्येन्द्रिय का गुह्येन्द्रिय से स्पर्श

तो क्या, अपितु बिना निमित्त हस्तादि से भी स्पर्श न हो। विषय-सम्बन्धी बुरी बातों को न सुने, आँखों से ब्रह्मचर्य को नष्ट करने-वाले चित्रों और स्त्रियों को कुदृष्टि से न देखे, वाणी से विषय-सम्बन्धी बातें न बोले, मन में विषय-सम्बन्धी बातें न सोचे। बुद्धि के द्वारा विचारकर कार्य करे। यही निष्कलंक ब्रह्मचर्य है।"

प्रस्तुत पुस्तक में हम मुख्यरूप से वीर्यरक्षा और उससे होने-वाले लाभ, तथा वीर्यनाश से होनेवाली हानियों का वर्णन करेंगे।

□

वीर्य की उत्पत्ति

वीर्य क्या है ? मनुष्य-शरीर में जो सार एवं तत्त्व है उसी का नाम वीर्य है। मनुष्य जो आहार करता है वह भिन्न-भिन्न अवस्थाओं से होता हुआ अन्त में वीर्य बनता है। इस सम्बन्ध में आयुर्वेद में कहा है—

रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदः प्रजायते।
मेदसोऽस्थि ततो मज्जा मज्जायाः शुक्रसम्भवः॥

(सुश्रुताचार्य)

भोजन के पचने पर रस बनता है, रस से रक्त, रक्त से मांस, मांस से मेद, मेद से अस्थि, अस्थि से मज्जा और मज्जा से वीर्य बनता है।

मनुष्य चालीस दिन तक जो विविध प्रकार का और पौष्टिक भोजन करता है, वह यदि ठीक प्रकार से पच जाये तो उससे एक सेर शुद्ध रक्त बनता है, फिर उस एक सेर शुद्ध रक्त से एक तोला शुद्ध वीर्य बनता है। इतना मूल्यवान् पदार्थ है यह वीर्य। यह जीवन का सार है, इसीलिए इसे 'मणि' कहते हैं। जो व्यक्ति अपनी इस अमूल्य मणि को विषय-आनन्द में पड़कर नष्ट करते हैं, हस्त-मैथुन, गुदा-मैथुन, पर-स्त्री-सहवास और अधिक स्त्री-संग से इस बहुमूल्य एवं दुर्लभ वस्तु को शरीर से बाहर निकालते हैं, वे उस मूर्ख व्यापारी के समान हैं जो दिन-रात परिश्रम करता है, सर्दी और गर्मी की चिन्ता नहीं करता, न रात देखता है न दिन, देश-विदेश और द्वीप-द्वीपान्तरों में भटकता हुआ अनेक प्रकार के कष्टों को सहन करता हुआ बहुमूल्य रत्नों से अपने घर को भरता है और जब उन रत्नों के उपयोग का समय आता है तो वह उनसे चिकित्सालय एवं पाठशाला खुलवाने

तथा धर्मशाला निर्माण कराने की बजाय अपने भवन की छत पर बैठकर उन बहुमूल्य रत्नों को घर के पास बह रहे गन्दे नाले में फेंकता है और जब उन पर सूर्य की प्रखर किरणें पड़ती हैं तब उनकी जगमगाहट को देखकर उसमें रस लेता है, आनन्द में मग्न होकर नाचने लगता है। जिस प्रकार यह व्यापारी मूर्ख है उससे भी अधिक मूर्ख वे विद्यार्थी और युवक हैं जो अपने वीर्य जैसे अमूल्य पदार्थ को हस्तमैथुन आदि द्वारा गन्दी नालियों में बहाते हैं। व्यापारी तो केवल अपनी भौतिक सम्पत्ति को ही नष्ट करता है परन्तु वीर्य को नष्ट करनेवाला तो अपनी जीवन-सम्पत्ति को ही खो देता है।

भविष्य के निर्माताओ ! देश की आशालताओ ! भारतमाता के नौनिहालो ! तनिक सोचो और विचारो कि जिस वीर्य को नष्ट करने में इतना आनन्द आता है उसकी रक्षा और उसे धारण करने में कितना आनन्द आता होगा ! जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं, उसका फल क्या होता है, किसी उर्दू के कवि ने कितना सुन्दर कहा है—

रहमते-हक़ उस पै बरसाती है नूर।
उससे रहती हैं बलायें दूर-दूर॥

जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उनपर रहमते-हक़ (प्रभु-कृपाओं) की वृष्टि होती है तथा संकट, कष्ट और आपत्तियाँ उनसे दूर-दूर रहती हैं।

जो व्यक्ति ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उनका मुखमण्डल ब्रह्मतेज से तेजस्वी हो जाता है, उनके चेहरे पर एक अलौकिक आभा और तेज आ जाता है। इसके विपरीत जो ब्रह्मचर्य का पालन नहीं करते, उनके चेहरे पर हर समय मुर्दनी-सी छाई रहती है, उनका जीवन अन्धकारमय हो जाता है। उनका जीवन उत्साहहीन, अकर्मण्य और दुःखों का घर बन जाता हैं। प्रसन्नता की देवी ऐसे मनुष्यों से कोसों दूर भागती है।

प्रिय युवको ! वीर्य की रक्षा करो क्योंकि—

वीरज के प्रताप से कुबुद्धि नर पण्डित होत,
वीरज को पाय शूर-वीर डटे खेत में।
याही को रोक ब्रह्मचारी आचारी होत,
ईश्वर का ध्यान करे रहे चित्त चेत में॥
अर्थ को मिलावे, धर्म कर्म की रक्षा करे,
काम की कलोल हेतु, नाहिं मोक्ष देन में।
अरे नर ज्ञानी तनिक वीरज को जतन कर,
वीरज को खोये सुख सारो मिलत रेत में॥

□

ब्रह्मचर्य ही जीवन है

वैदिकधर्म ब्रह्मचर्य का धर्म है। ब्रह्मचर्य परम रसायन है। नियमित ब्रह्मचर्य के पालन से कठिन-से-कठिन और भयंकर-से-भयंकर रोग दूर हो जाते हैं। ब्रह्मचर्य के सेवन से वीर्य-सम्बन्धी समस्त रोग दूर हो जाते हैं।

ब्रह्मचर्य से मनुष्य की शारीरिक, मानसिक और आत्मिक तीनों प्रकार की उन्नति होती है। ब्रह्मचारी का शरीर रोगप्रूफ बन जाता है। व्याधियाँ और बुढ़ापा उसपर सहसा आक्रमण नहीं करते। सिर-दर्द, पेट-दर्द, और कब्ज़ आदि बीमारियाँ उसके पास नहीं फटकतीं। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क रहता है अतः ब्रह्मचारी की बुद्धि बड़ी तीव्र होती है। वह तनिक-तनिक-सी बात पर उत्तेजित नहीं होता। वह सदा शांतचित्त और स्थिर बना रहता है। ब्रह्मचर्य से आत्मिक बल भी खूब बढ़ता है। ब्रह्मचारी में साहस, निर्भीकता और सहनशीलता की वृद्धि होती है। महान् संकटों और आपत्तियों के उपस्थित होने पर भी ब्रह्मचारी कभी घबराता नहीं। भीष्म पितामह, महर्षि दयानन्द, नेता जी सुभाषचन्द्र बोस, रामप्रसाद बिस्मिल आदि का समस्त जीवन इसका प्रमाण है।

खाँ साहब अब्दुल गफ्फार खाँ ने सरहदी लोगों की शक्ति का कारण बताते हुए गांधी जी से कहा था—

"उनमें जो ताक़त और दिलेरी होती है उसका भेद हमें उनके संयमी जीवन में मिलता है। शादी वे, मर्द और औरतें, दोनों ही पूरी जवानी की उम्र में जाकर करते हैं। बेवफ़ाई, व्यभिचार या अविवाहित प्रेम को तो वे जानते ही नहीं। शादी

से पहले सहवास करने की सज़ा वहाँ मौत है। इस तरह का गुनाह करनेवालों की जान लेने का उन्हें हक़ है।"

हमारे ग्रन्थों में ब्रह्मचर्य-पालन पर बहुत बल दिया गया है—

आहारस्य परमंधाम शुक्रं तद् रक्ष्यमात्मनः।
क्षयो ह्यस्य बहून् रोगान् मरणं वा प्रयच्छति।।

आहार=भोजन का सार जो वीर्य है उसकी प्रयत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिये, क्योंकि उसके नष्ट होने से बहुत-से रोग उत्पन्न होते हैं और मृत्यु भी हो जाती है।

समुद्रतरणे यद्वत् उपायो नौः प्रकीर्तिता।
संसारतरणे तद्वत् ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम्।।

जिस प्रकार सागर को पार करने का साधन नौका बताई गई है, इसी प्रकार संसार-सागर को पार उतरने का साधन ब्रह्मचर्य है।

ब्रह्मचर्यं प्रतिष्ठायां वीर्यलाभो भवत्यपि।
सुरत्वं मानवो याति चान्ते याति परां गतिम्।।

ब्रह्मचर्य के पालन से बल की प्राप्ति होती है, मनुष्य देव बन जाता है और मरने पर मोक्ष प्राप्त करता है।

वीर्य समस्त शरीर का प्राणरूप है। वीर्य की रक्षा से प्राण की पुष्टि, समस्त शरीर में कान्ति और मानसिक शान्ति बनी रहती है। इसके विपरीत वीर्य के नाश से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार प्रत्येक मनुष्य के रक्त में दो प्रकार के कीटाणु होते हैं—एक श्वेत और दूसरे लाल। इनमें श्वेत कीट रोग के कीटाणुओं से लड़कर शरीर की रक्षा करते हैं। जिस प्रकार दूध से मक्खन निकल जाने पर दूध निस्सार हो जाता है, उसी प्रकार रक्त का मन्थन करके वीर्य के निकल जाने पर रक्त निस्सार हो जाता है और रक्त के कीट भी दुर्बल होकर रोग के कीटाणुओं से युद्ध करने के योग्य नहीं रहते।

परिणामस्वरूप शरीर अनेक प्रकार के रोगों का घर बन जाता है। शारीरिक स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है और मनुष्य जीते-जी ही मुर्दा बन जाता है।

शरीर के समस्त यन्त्रों में स्नायु, पाकस्थली, हृदय और मस्तिष्क—ये चार प्रमुख हैं। वीर्यनाश से स्नायुओं में आघात पहुँचता है। स्नायुओं में आघात से वे दुर्बल और क्षीण हो जाते हैं तथा उनमे वीर्य धारण करने की शक्ति नहीं रहती। फिर तनिक-सी चंचलता या कामवासना से वीर्य नष्ट होने लगता है तथा धातु-दुर्बलता, प्रमेह, स्वप्नदोष, मधुमेह आदि भयंकर रोग उत्पन्न हो जाते हैं। शरीर के स्नायुओं पर धक्का लगने से लकवा, गठिया और मृगी आदि रोग भी हो जाते हैं।

वीर्य के नाश से पाकस्थली पर भी बुरा प्रभाव पड़ता है। जिस उष्णता से पेट में अन्न पचता है, वीर्यनाश से वह उष्णता समाप्त हो जाती है, फलस्वरूप अन्न नहीं पचता। शरीर अजीर्ण रोग से आक्रान्त हो जाता है और अजीर्ण से बहुमूत्र, शिर-दर्द, धातु-रोग, नेत्र-विकार, रक्त-विकार और बवासीर आदि रोग हो जाते हैं जिनसे मनुष्य का जीवन सुख एवं शान्ति से विहीन हो जाता है। अपानवायु के बिगड़ने से समय पर शौच न होना, अथवा अधिक हो जाना, पेट में आँव बनना आदि रोग हो जाते हैं।

वीर्य के निकलने से हृदय पर धक्का लगता है जिससे क्षय, कास (खाँसी) आदि रोग उत्पन्न होकर मनुष्य असमय में ही काल के गाल में समा जाता है। आजकल बढ़ते हुए क्षय रोग का कारण अति स्त्री-प्रसंग और हस्त-मैथुन ही है।

वीर्यनाश से मस्तिष्क पर भी आघात पहुँचता है जिससे स्मृति, प्रतिभा, बुद्धि सभी नष्ट होने लगती हैं। मनुष्य साधारण-से दिमाग़ी परिश्रम से थक जाता है, सिर घूमने लगता है। आध्यात्मिक विषयों पर विचार नहीं कर सकता। बहुत देर तक

चित्त लगाकर किसी बात को सोच नहीं सकता। ज़रा-सी आपत्ति आने पर घबरा जाता है। धैर्य और उत्साह समाप्त हो जाता है। प्रकृति रूखी और क्रोधी बन जाती है तथा अन्त में पागलपन तक भी आ दबाता है। पागलखानों में ९०% वीर्यहीन होकर ही पागल बनते हैं। मस्तिष्क दुर्बल होने पर इन्द्रियों का कार्य बिगड़ जाता है। आँखों के देखने की शक्ति और कानों की श्रवणशक्ति क्षीण होने लगती है। यह सब-कुछ वीर्यनाश का ही फल है।

ब्रह्मचर्य-पालन से शरीर में बल, तेज, ओज और उत्साह की वृद्धि होती है। गर्मी-सर्दी व भूख-प्यास को सहन करने की शक्ति आती है। शरीर में चेतना और स्फूर्ति आती है, व्याधियों के निरोध को शक्ति बढ़ती है। चित्त प्रफुल्लित रहता है, आयु बढ़ती है और वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती। स्मरण-शक्ति बढ़ती है तथा बुद्धि तीक्ष्ण हो जाती है। सन्तान नीरोग और बलवान् होती है। इसके विपरीत ब्रह्मचर्य के नाश से मनुष्य अनेक प्रकार की बीमारियों में फँस जाता है। शरीर जर्जर और खोखला हो जाता है। गाल पिचक जाते हैं, आँखें बाहर निकल आती हैं, स्मरण-शक्ति क्षीण हो जाती है, स्वभाव चिड़चिड़ा हो जाता है, कार्य करने को जी नहीं करता, जवानी में ही बुढ़ापा आ जाता है। सन्तान निर्बल होती है। इहलोक और परलोक दोनों बिगड़ जाते हैं, अतः प्रत्येक उन्नति के इच्छुक व्यक्ति को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए क्योंकि ब्रह्मचर्य ही जीवन और वीर्यनाश ही मृत्यु है।

□

वीर्यनाश का दुष्परिणाम

वीर्य के नाश से हमारे शरीर, मन और आत्मा तीनों पर प्रभाव पड़ता है। हम क्रमशः प्रत्येक पर संक्षेप से लिखेंगे—

शरीर पर—वैसे तो वीर्यनाश का समस्त शरीर पर प्रभाव पड़ता है परन्तु जननेन्द्रिय पर इसका प्रभाव विशेष रूप से होता है। वीर्य के नाश से पेशाब में जलन उत्पन्न हो जाती है और जलन की मात्रा अधिक होने पर सुज़ाक एवं मधुमेह जैसे रोग घेर लेते हैं। मल-मूत्र विसर्जन करते समय तनिक-सा भी ज़ोर लगाने से वीर्य निकल पड़ता है। सन्तानोत्पादक शक्ति क्षीण हो जाती है। बाल असमय में ही सफेद हो जाते हैं। आँखों के नीचे काला गढ़ा हो जाता है। कभी-कभी तो वीर्यनाश बहरेपन का भी कारण हो जाता है। पेट की गड़बड़ियाँ बढ़ती हैं। जठराग्नि मन्द हो जाती है और कब्ज़ रहने लगती है। फेफड़े कमज़ोर हो जाते हैं तथा जोड़ों में दर्द रहने लगता है। मुखमण्डल तेजहीन, फीका और पीला हो जाता है।

लीजिये, एक सत्य वार्ता भी पढ़ लीजिये। एक वैद्यजी एक बार प्रसंगवश कहने लगे—"मैं जानता हूँ कि एक बार के विषय-भोग से शरीर में बड़ी थकावट का अनुभव होता है। मैं यह भी अनुभव करता हूँ कि वीर्यनाश से स्मरण-शक्ति क्षीण होती है परन्तु कामी हूँ, कामवासना को रोक नहीं सकता।"

वैद्य जी का अनुभव तो ठीक ही है। यह भी सत्य है कि कामवासना बड़ी प्रबल होती है। घास-पात और कन्दमूल-फल भक्षण करनेवालों को भी यह दबा लेती है परन्तु इस पर विजय प्राप्त करना असम्भव नहीं है। संसार में असम्भव कुछ नहीं है।

नैपोलियन बोनापार्ट के शब्दों में—Impossible is the word found in the dictionary of fools. असम्भव शब्द तो केवल मूर्खों के शब्दकोष में ही मिलता है।

मस्तिष्क पर—वीर्यनाश से जीवन की विकसित और प्रफुल्लित कली मुर्झा जाती है। बुद्धि कुण्ठित हो जाती है। मृगी, उन्माद आदि मानसिक रोग घर दबाते हैं। विचार-शक्ति क्षीण हो जाती है। पढ़ने-लिखने में जी नहीं लगता। किसी विषय पर निरन्तर चिन्तन करने की शक्ति समाप्त हो जाती है।

बात उस समय की है जब मैं 'प्रभाकर' में था। हमारे साथ एक विद्यार्थी ऐसा भी था जिसका विवाह हो चुका था। उसकी पत्नी एक स्कूल में प्रधानाध्यापिका थी। युवक बेकार था। २४ घण्टे उसके पास पढ़ने के लिए समय ही समय था, परन्तु वह परीक्षा में असफल रहा। क्यों ? इसलिए कि वह कामी था। न दिन देखता था न रात, और न ही उसे लोक-लाज की परवाह थी। यह है वीर्यनाश का भयंकर दुष्परिणाम !

आत्मा पर—शरीर, आत्मा और मन का एक-दूसरे के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। इनके कार्यों का एक-दूसरे पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वीर्यनाश से आत्मशक्ति दब जाती है, संकल्पशक्ति क्षीण हो जाती है और आत्मविश्वास समाप्त हो जाता है। ऐसा व्यक्ति अपने-आप को दीन-हीन और पशु समझने लगता है।

वीर्य के नाश से, बारम्बार वीर्य को शरीर से बाहर निकाल देने से मनुष्य नपुंसक तक हो जाता है।

जब नर और मादा तितली आपस में मिलते हैं, तो नर का फ़ौरन प्राणान्त हो जाता है। इससे पाठक समझ सकते हैं कि वीर्य के नाश से कितनी हानि होती है।

वीर्यनाश का परिणाम कैसा भयंकर होता है, इस सम्बन्ध में स्वामी रामतीर्थ ने बहुत ही सुन्दर लिखा है—

"पृथिवीराज जब रणक्षेत्र को चला, जिसके बाद ही हिन्दुओं

की गुलामी शुरू हो गई तो लिखा है कि चलते समय वह अपनी कमर महारानी से कसवाकर आया था। नैपोलियन जैसा युद्ध-वीर जब अपनी उन्नति के शिखर से गिरा अड़ड़धम, तो लिखा है कि जाने से पहले ही वह अपना खून, अपना घात आप कर चुका था। क्या खून लाल ही होता है? नहीं-नहीं, सफेद भी होता है। उस रणक्षेत्र से पहली शाम को वह एक चाह में अपने तईं पहले ही गिरा चुका था। अभिमन्युकुमार चन्द्रमा के समान सुन्दर, सूर्य के समान तेजस्वी, अपूर्व नवयुवक जब उस कुरुक्षेत्र की भूमि के अर्पण हुआ और उस युद्ध में काम आया, जहाँ से भारत के क्षत्रिय शूरवीरों का बीज उड़ गया, तो युद्ध से पहले वह क्षत्रियवंश का बीज डालकर आ रहा था। राम जब प्रोफैसर था उसने उत्तीर्ण और अनुत्तीर्ण विद्यार्थियों की नामावली बनाई थी और उनके भीतर की दशा और आचरण से यह परिणाम निकाला था—जो विद्यार्थी परीक्षा के दिनों या उसके कुछ दिनों पहले विषयों में फँस जाते थे, वे परीक्षा में प्रायः असफल होते थे चाहे वे वर्षभर श्रेणी में अच्छे ही क्यों न रहे हों; और वे विद्यार्थी, जिनका चित्त परीक्षा के दिनों में एकाग्र और शुद्ध रहा करता था, उत्तीर्ण और सफल होते थे।"

डॉ० निकोलस महोदय लिखते हैं—

"वीर्य को पानी की भाँति बहानेवाले आजकल के अविवेकी युवकों के शरीर को भयंकर रोग इस प्रकार घेर लेते हैं कि डॉक्टर की शरण में जाने पर भी उनका उद्धार नहीं होता और अन्त में बड़ी कठिन रोमांचकारी विपत्तियों का सामना करने के बाद असमय में ही घुल-घुलकर उन अभागों का महाविनाश हो जाता है।"

□

हस्तमैथुन

हस्तमैथुन करना अपने हाथों से अपने शरीररूपी भवन की आधारशिला को हिलाना है, जान-बूझकर पतन के गड्ढे में कूदना है, सोच-समझकर मृत्यु की ओर पग बढ़ाना, अपने हाथ से अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारना है। यह मूर्खता है और महा-मूर्खता है।

हस्तमैथुन की प्रवृत्ति के कारण निम्न हैं—

१. यदि मूत्रेन्द्रिय की ठीक प्रकार से सफाई न की जाय तो उसमें खुजली होने लगती है और युवकों का हाथ उधर जाने लगता है, परिणामस्वरूप हस्तमैथुन आरम्भ हो जाता है। इस पातक से बचने के लिए हमारे गुरुकुलों के आचार्य बालक को उपदेश दिया करते थे—"हाथ से इन्द्रिय स्पर्श मत करना!" कितना उच्च उपदेश था!

२. इन्द्रिय के ऊपर दबाव पड़ने से भी युवक इस आदत को सीख जाते हैं। उलटे लेटकर पढ़ने से या उलटे लेटकर सोने से भी इन्द्रिय पर दबाव पड़ जाता है। दोनों टाँगों के बीच में आनेवाली सवारियों जैसे घोड़ा, ऊँट, साइकिल आदि पर चढ़ने से भी कभी-कभी हस्तमैथुन की प्रवृत्ति हो जाती है।

इस विषय में डॉक्टर अलबर्ट महोदय लिखते हैं—

"घोड़े पर चढ़ना, सिलाई की मशीन को पैरों से चलाना, बाइसिकल दौड़ाना तथा रेलगाड़ी की सवारी से भी उत्तेजना हो जाती है और यह उत्तेजना ही आगे चलकर मनुष्य को हस्त-मैथुन की ओर अग्रसर कर देती है।"

३. भोजन भी उत्तेजना का एक प्रमुख कारण है। भोजन का जीवन पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। हम जैसा अन्न खाते हैं

हमारा मन भी वैसा ही बनता है। मांस, मछली, अण्डा, शोरबा, लहसुन, प्याज़, चटपटे मसाले, कटु और तीखे रसां का सेवन, चाय और कॉफ़ी का प्रयोग करनेवाला उत्तेजना से बच नहीं सकता।

४. वर्तमान स्कूल और कॉलिज भी वे स्थान हैं जहाँ पर सुकुमार बच्चों को लाकर उनका गला ही नहीं घोंटा जाता अपितु तड़पा-तड़पाकर मारा जाता है। अधिकांश बच्चों में हस्तमैथुन की प्रवृत्ति स्कूल में ही आरम्भ होती है। स्कूल के गन्दे वातावरण में गन्दे साथियों के साथ रहकर युवक इस दुष्प्रवृत्ति के शिकार हो जाते हैं।

५. सिनेमा, नाटक एवं स्वाँग देखना, गन्दे नॉविल एवं पुस्तकें पढ़ना, बाज़ार में बिकनेवाले अर्धनग्न और चीरहरण लीला' जैसे अश्लील चित्रों को देखना, रूपवती सुन्दर नवयुवतियों को देखकर उन्हें स्मरण करना आदि कारणों से भी मन में उत्तेजना और कामुकता आती है, फलस्वरूप युवक हस्तमैथुन की ओर प्रवृत्त हो जाते हैं।

हतमैथुन का परिणाम बड़ा भयंकर होता है। जैसे किसी लकड़ी में घुन लग जाने से वह खोखली हो जाती है, इसी प्रकार हस्तमैथुन से शरीर जर्जर हो जाता है, शक्ति क्षीण हो जाती है। इन्द्रिय की नसें ढीली पड़ जाती हैं। वीर्य स्खलित होने लगता है और फिर स्वप्नदोष भयंकर रूप धारण कर लेता है। वीर्यक्षय से जवानी में ही बुढ़ापे का अनुभव होने लगता है।

हस्तमैथुन से इन्द्रिय की निर्बलता, दृष्टि की कमी, सिर में दर्द, कमर, हाथ, पैर और जोड़ों में दर्द, आँखों के आगे अँधेरा छा जाना, कब्ज़, बुद्धिनाश, स्वप्नदोष और प्रमेह जैसी भयंकर व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। सिर के बाल असमय में ही सफ़ेद हो जाते और झड़ने लगते हैं। शरीर पीला, कान्तिहीन, रोगी

और दुर्बल हो जाता है। ऐसे लोगों की स्त्रियाँ भी व्यभिचारिणी बन जाती हैं।

शरीर के ऊपर भी इसका भयंकर प्रभाव होता है। बार-बार वीर्य निकलने से शरीर को भारी धक्का पहुँचता है, हृदय कमज़ोर हो जाता है। मनुष्य नपुंसक और भीरु बन जाता है। लोगों के सामने जाने में वह भयभीत होता और शर्माता है।

हस्तमैथुन से प्रवाहिका नाली में जलन होने लगती है। बहुमूत्र की बीमारी लग जाती है। सोते-सोते स्वप्नदोष होने लगता है। कुछ काल तक निरन्तर हस्तमैथुन करने से इन्द्रिय शिथिल पड़ जाती है, फिर मैथुन से भी उसमें उत्तेजना नहीं आती। अण्डकोषों पर दबाव पड़ने से उनमें भी दर्द रहने लग जाता है।

हस्तमैथुन से इन्द्रिय आगे से मोटी हो जाती है और पीछे से पतली। उसकी उत्पादक शक्ति समाप्त हो जाती है। बहुत-से व्यक्तियों की इन्द्रियों पर फोड़े-फुंसी निकल आते हैं। हस्त-मैथुन से हाथ में भी दुर्गन्ध आने लगती है।

रासायनिक परीक्षणों से ज्ञात हुआ है कि वीर्य में कैलशियम और फासफोरस बहुत अधिक मात्रा में होता है। जीवन के संचालन के लिए इन दोनों का होना आवश्यक ही नहीं अनिवार्य है। हस्तमैथुन से वीर्यनाश होकर शरीर निर्बल एवं निस्तेज होता है।

हस्तमैथुन करनेवाले पागल हो जाते हैं। अस्पतालों में बहुत-से पागलों को हस्तमैथुन करते पाया गया है और यही उनके पागलपन का कारण है।

हस्तमैथुन करनेवालों को तपेदिक-जैसा भयंकर रोग भी हो जाता है।

यह बीमारी बहुत भयंकर है। एक बार इसके चंगुल में फँसकर फिर निकलना अत्यन्त कठिन है। डॉक्टरों, वैद्यों और

हकीमों ने इस विषय में अत्यन्त लोमहर्षक एवं दिल दहला देने-वाले तथ्य प्रकट किये हैं। उनकी सम्मतियाँ कलेजों को कँपा देनेवाली हैं। यहाँ कुछ सम्मतियाँ उद्धृत की जाती हैं।

डॉ० केलाग महोदय लिखते हैं—

"मेरी सम्मति में मानव-समाज को प्लेग, युद्ध, चेचक तथा इसी प्रकार की अन्य व्याधियों से इतनी हानि नहीं पहुँचती जितनी हस्तमैथुन तथा इस प्रकार के अन्य घृणित महापातकों से। सभ्य समाज के जीवन को नष्ट करनेवाला यह एक घुन है, जो अपना घातक कार्य लगातार करता रहता है और धीरे-धीरे जाति के स्वास्थ्य को समूल नष्ट कर देता है।"

डॉ० क्राफ्ट एबिंग ने लिखा है—

"यह कली की सुन्दरता एवं महक को नष्ट कर देता है जिसे पूर्ण फूल एवं पवित्र होने पर ही खिलना चाहिये परन्तु ये कुण्ठित बुद्धिवाले इन्द्रिय-तृप्ति के लिए महान् भूल करते हैं…इससे नैतिकता, स्वास्थ्य, चिन्तन-शक्ति, चरित्र एवं कल्पना-शक्ति तथा जीवन की अनुभूति नष्ट हो जाती है।"

एक अनुभवी वैद्य ने कहा है—

"जिसे अपना नाश करके जीवित मुर्दा बनना हो, सुन्दरता, लावण्य एवं नैतिकता का नाश करना हो, रोगी, आलसी एवं कुरूप बनना हो तो हस्तमैथुन जैसा अपने हाथ से अपना नाश करनेवाला कोई रामबाण नहीं है।"

एक और वैद्य का कथन है—

"यों तो हस्तमैथुन से अनेक रोग होते हैं पर मुख्यतः पेट में कोचना, दाँत सड़ना, बाल सफेद होना, उदासीनता, कमर में दर्द, स्वप्नदोष, प्रमेह, शूल, मन्दाग्नि, कब्ज़, अकाल-मृत्यु एवं उपदंश आदि होता है।"

डॉ० हिल का कथन है, "हस्तमैथुन वह तेज़ कुल्हाड़ी है, जिसे अज्ञानी युवक अपने ही हाथों अपने पैरों पर मारता है।

उस अज्ञानी को तब चेत होता है, जब हृदय, मस्तिष्क और मूत्राशय आदि निर्बल हो जाते हैं तथा स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, प्रमेह आदि दुष्ट रोग आ घेरते हैं और जननेन्द्रिय छोटी, टेढ़ी तथा कमज़ोर होकर गृहस्थ-धर्म के अयोग्य हो जाता है।"

शुक्रकीट नया जीवन उत्पन्न कर सकते हैं। प्रिय युवको! तनिक सोचो, जिन शुक्रकीटों को हस्तमैथुन से बाहर निकाल दिया जाता है, यदि ये शरीर के भीतर ही रहें तो क्या ये मनुष्य में शारीरिक, मानसिक और बौद्धिक नवजीवन का संचार नहीं कर सकते?

जिस रज और वीर्य की रक्षा से बड़े-बड़े वैज्ञानिक, ज्ञानी, विद्वान्, योगी और तर्क-शास्त्री उत्पन्न किये जा सकते हैं, उस अमूल्य निधि को गन्दी नालियों में बहाया जाता है, देश के लिए इससे अधिक दुःखद और शोचनीय बात क्या हो सकती है? नौजवानो! सावधान, इस भयंकर भूल से बचो!

हस्तमैथुन से बचने के लिए निम्न बातों पर आचरण कीजिये—

१. इस कुप्रवृत्ति से बचने के लिए संकल्प-शुद्धि सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण एवं परमावश्यक है। मन को बलवान् बना, ईश्वर को साक्षी कर प्रतिज्ञा करो कि अब से यह कार्य कभी नहीं करूँगा। यदि आपने अपना सत्यानाश किया है या करते हैं तो आज ही से, नहीं, अभी से यह दृढ़ प्रतिज्ञा लो—"अब यह कुकृत्य कभी नहीं करूँगा।" सावधान! मन को ढीला मत होने दीजिये। यदि आप टालमटोल करते रहे तो फिर बचना कठिन हो जायेगा क्योंकि—'अभी नहीं तो कभी नहीं।' अपने संकल्पों को शुद्ध बनाकर मन को दृढ़ बनाओ। प्रतिदिन अपनी प्रतिज्ञा का ध्यान करते रहो, प्रभु से बल और शक्ति के लिए याचना एवं प्रार्थना करते रहो, फिर आप इस कुकृत्य से बचे रहेंगे।

कुछ लोगों ने लिखा है कि यह आदत एक बार पड़ जाये

तो छूटती नहीं, जीवनभर साथ लगी रहती है, परन्तु यह बात सर्वथा मिथ्या है। ऐसे विचारों को पढ़कर बहुत-से युवक तो जीवन से ही निराश हो जाते हैं और जीवन से तंग आकर आत्महत्या करने के लिए भी तैयार हो जाते हैं, परन्तु इतना निराश होने की आवश्यकता नहीं है। अनेक युवकों ने इस आदत को छोड़ दिया। उनका स्वास्थ्य ठीक हो गया। विवाह हुआ, बच्चे हुए और दीर्घ जीवन भी पाया। किसी भी आदत का छूटना कठिन अवश्य है परन्तु असम्भव नहीं। किसी कवि ने क्या सुन्दर कहा है—

बनी जो चीज़ है इस ख़ाक से वह टूट जाती है।
करो कोशिश कमर कसकर, पड़ी लत छूट जाती है॥

नवयुवको! निराश और हताश होने की आवश्यकता नहीं। अपने विचारों में परिवर्तन कीजिये, आप इस बला से छूट सकते हैं। विचारों में बड़ी शक्ति है—

गिरते हैं जब ख़याल तो गिरता है आदमी।
जिसने इन्हें सँभाल लिया वो सँभल गया॥

२. उत्तेजक पदार्थों का सेवन एकदम छोड़ दीजिये। भंग, शराब, बीड़ी, सिगरेट आदि का भूलकर भी प्रयोग मत कीजिये। चाय और कॉफ़ी से परहेज़ कीजिये। चाय की अपेक्षा गर्म पानी अधिक लाभदायक है। आर्यजगत् के प्रसिद्ध विद्वान् स्व० पं० रामचन्द्र जी देहलवी शास्त्रार्थ-महारथी के शब्दों में चाय— It is neither milk nor water both are spoiled. यह न दूध है और न पानी, दोनों को ही बिगाड़ दिया गया है। चाय के साथ ही बहुत अधिक गर्म पदार्थों को भी तिलांजलि दीजिये।

३. भोजन पर विशेष ध्यान दीजिये। भोजन शुद्ध-पवित्र एवं सात्त्विक होना चाहिये। मिर्च-मसालों का कम-से-कम प्रयोग

कीजिये। यदि सर्वथा छोड़ दें तो बहुत अच्छा है। इससे लाभ ही होगा, हानि नहीं।

४. गन्दी फिल्में देखना, नाटक और थ्येटर और स्वाँगों में जाना छोड़िये। गन्दे नॉविल और उपन्यास भूलकर भी मत पढ़िये। कुसंगति से सर्वदा दूर रहिये। उलटे लेटकर मत पढ़िये।

५. मूत्रेन्द्रिय की त्वचा को हटाकर उसे प्रतिदिन शुद्ध कीजिये।

□

अष्ट मैथुन

जिन बातों से वीर्य का नाश होता है उन्हें मैथुन कहते हैं। ब्रह्मचारियों को इस प्रकार के मैथुनों से बचना चाहिये। हमारे ऋषि-मुनियों ने आठ प्रकार के मैथुन बताये हैं। आज इन मैथुनों का बोल-बाला है। फलस्वरूप हमारा ब्रह्मचर्य पतन-अवस्था में गिरकर पददलित हो रहा है और हम मतिमन्द, गति-हीन एवं दीन-दु:खी बन रहे हैं। मानव-जीवन को पतन के गर्त में गिरानेवाले आठ मैथुन निम्न हैं—

स्मरणं कीर्त्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम्।
संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रिया-निष्पत्तिरेव च॥
एतन्मैथुनमष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः।
(दक्षस्मृति ७। ३१-३२)

अर्थात् स्त्रियों का स्मरण करना, उनके गुणों का वर्णन करना, उनके साथ हास-परिहास एवं क्रीड़ा करना, स्त्रियों को घूर-घूरकर एवं टकटकी लगाकर देखना, उनके साथ गुप्त भाषण करना, उन्हें प्राप्त करने का संकल्प करना, स्त्रियों को प्राप्त करने के लिए प्रयत्न करना और साक्षात् मैथुन—ये आठ प्रकार के मैथुन विद्वान ने बताये हैं। इनको छोड़ने पर ही अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन हो सकता है। इन आठ मैथुनों का विवरण यहाँ दिया जाता है।

स्मरणम्—किसी सुन्दरी स्त्री या युवती का, जिसके सम्बन्ध में पहले कहीं पढ़ा है, जिसे चित्ररूप में या प्रत्यक्ष रूप में देखा है, ध्यान अथवा चिन्तन करना स्मरण-मैथुन कहलाता है। इससे प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप में वीर्य का नाश होता है और मन पर तो निश्चित रूप से बुरा प्रभाव पड़ता ही है।

कीर्तनम्—युवतियों के रूप, उनके गुण और शरीर के सौन्दर्य की प्रशंसा, स्त्रियों से सम्बन्धित शृंगारिक, अश्लील, कामोत्तेजक, गन्दे गानों का गुनगुनाना, कामोद्दीपक साहित्य को स्वयं पढ़ना या दूसरों को पढ़कर सुनाना आदि को हमारे ऋषियों ने कीर्तन का नाम दिया है।

केलिः—मन लुभानेवाली सुन्दरी युवतियों के साथ हास-परिहास, नाच-गाना, आमोद-प्रमोद, ताश, शतरंज और चौपड़ खेलना, युवतियों के साथ बाज़ारों, गली-कूचों में हाथ पकड़कर आवारागर्दी करना, उनके साथ होटल, क्लब, स्वाँग, थियेटर और सिनेमा में जाना, होली आदि पर्वों के अवसरों पर स्त्रियों के साथ गन्दी चेष्टाएँ करना, उनके मुख पर गुलाल और अबीर लगाना—ये सभी केलिः-मैथुन के अन्तर्गत आते हैं।

प्रेक्षणम्—स्त्रियों और युवतियों के रूप-लावण्य को, उनके शृंगार एवं उनके अङ्गों की रचना को घूर-घूरकर देखना, नीचतापूर्वक अश्लील संकेत करना, मार्ग चलती हुई युवतियों और स्त्रियों को मुड़-मुड़कर देखना, कामवासना-पूर्ति के लिए छिपकर चोर दृष्टि से किसी युवती को देखना आदि—ये सभी प्रेक्षण-मैथुन हैं। वेद कहता है—

चक्षुर्मुसलं काम उलूखलम्।

(अथर्व० ११। ३। ३)

आँख मूसल है काम ऊखल है। कुदृष्टि से देखने-मात्र से ही मनुष्य काम के वशीभूत होकर पतित हो जाता है।

ईसा महोदय का कहना है—

If you look a woman with a lustful heart you have already committed adultry in your heart.

अर्थात् यदि तुम किसी स्त्री को कामवासना-युक्त मन से देखते हो तो तुमने मन द्वारा व्यभिचार कर ही लिया है।

गुह्यभाषणम्—भाभी, साली, साले की पत्नी, पड़ोसिन, मित्र-पत्नी, सहपाठिनी अथवा अन्य स्त्रियों या युवतियों में बार-बार जाना, उनके साथ एकान्त में बैठकर अश्लील बातें करना, उनके रूप-लावण्य और श्रृंगार की प्रशंसा करना, उनसे हँसी-मज़ाक करना, उन्हें कामचेष्टा से भरी हुई कथा-कहानी सुनाना, उनसे श्रृंगार-रसपूर्ण उपन्यास या नाटकों की चर्चा करना गुह्यभाषण-रूप-मैथुन कहाता है।

संकल्पः—किसी रूपवती देवी को प्रत्यक्ष अथवा उसका कलापूर्ण चित्र देखकर उस अप्राप्त स्त्री को प्राप्त करने के लिए संकल्प करना, संकल्प-मैथुन कहाता है।

अध्यवसायः—स्त्री-सहवास में आनन्द का अनुभव करके अप्राप्त सुन्दर युवती के लिए मन में गन्दे भावों का संचार करना और उसे पाने के लिए प्रयत्नशील होना अध्यवसाय-मैथुन कह-लाता है।

क्रियानिष्पत्तिः—किसी रमणी से साक्षात् रमण करना अर्थात् प्रत्यक्ष मैथुन करके वीर्यपात करना क्रियानिष्पत्ति या प्रत्यक्ष-मैथुन कहलाता है।

एक बार क्रियानिष्पत्ति हो जाने पर मनुष्य कामान्ध हो जाता है। विषयों में फँसकर जब वह रोगों से घिर जाता है, तब उसकी आँखें खुलती हैं। उस समय वह रोता और पछताता है, फिर अपने-आपको दलदल से निकालने का प्रयत्न करता है। देश के कर्णधारो! भविष्य के निर्माताओ! कीचड़ में पैर देकर धोने की मूर्खता की बजाय उसमें पैर न देना ही श्रेयस्कर है। सच्चे ब्रह्मचारी और सदाचारी बनो। मन, वचन और कर्म से अष्ट मैथुनों का त्याग करो जिससे आप साहसपूर्वक यह उद्-घोष कर सकें—

My strength is as the strength of ten,
Because my heart is pure.

I never felt the kiss of love,
Nor maiden's hand in mine.

—Tennyson

मुझमें दस नवयुवकों की शक्ति है क्योंकि मेरा हृदय शुद्ध, पवित्र और निर्मल है। कामासक्त होकर न तो मैंने कभी प्रेम के चुम्बन का अनुभव किया है और न किसी युवती के कोमल कर के स्पर्श का।

युवको! जब आपके पैर डगमगाने लगें तो आदर्श ब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द, महावीर हनुमान् जी, यतिवर लक्ष्मण जी और भीष्मपितामह का स्मरण कर लिया करो। उनका स्मरण आपको बल, ओज, तेज, साहस, स्फूर्ति और उत्साह प्रदान करेगा। उनके पावन चरित्रों का स्मरण आपको पतन के गर्त्त से बचाकर उन्नति के पथ पर अग्रसर करेगा।

□

स्वप्नदोष

स्वप्नदोष एक मानसिक व्याधि है। स्वप्नदोष का अर्थ है सोते हुए वीर्य का निकल जाना। स्वप्नदोष मास में एक बार हो अथवा सप्ताह में एक बार, यह स्वास्थ्य के लिए घातक है। निरन्तर स्वप्नदोष होने से शारीरिक शक्ति क्षीण हो जाती है, मस्तिष्क में चक्कर आने लगते हैं, पढ़ाई में मन नहीं लगता और मनुष्य जीवन से ऊब जाता है।

स्वप्नदोष क्यों होता है? कुसंगति में रहकर हस्तमैथुन आदि की गन्दी आदत के कारण तो स्वप्दोष होता ही है, इसके अतिरिक्त भी स्वप्नदोष के अनेक कारण हैं। रात को सोते-सोते यदि उत्तेजना के विचार मन में आते हैं, जिन गन्दे उपन्यास और नॉविलों को पढ़ते हैं, जिन युवतियों को घूर-घूरके देखते हैं, जिनसे एकान्त में वार्तालाप करते हैं, उनसे सम्बन्धित कोई कामुक स्वप्न आता है तो वीर्यपात हो जाता है। स्वप्नदोष होते ही आँखें खुल जाती हैं। तब अत्यन्त आत्म-ग्लानि और लज्जा का अनुभव होता है।

स्वप्नदोष के कुछ अन्य कारण निम्न हैं—

भोजन—चाट-पकौड़ी, गोलगप्पे आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन, चाय, कॉफ़ी आदि गर्म पेयों का पान, बाज़ारी मिठाइयों का प्रयोग—इन सबके कारण स्वप्नदोष होने लगता है। कारण को हटा दो, कार्य स्वयं हट जायेगा। पेट को ठूंस-ठूंसकर मत भरो। बकरी की भाँति हर समय मुँह न चलाते रहो। दिन में दो बार से अधिक भोजन मत करो। हितकारी पदार्थों का ही सेवन करो। रात्रि का भोजन हल्का और सोने से तीन घण्टे पूर्व खा लेना चाहिये।

भोजन में खट्टे पदार्थ, गर्म मसाले और लाल मिर्च आदि का प्रयोग मत करो। मांस, मछली और अण्डों का सेवन भी हानिकारक है।

वेगों को रोकना—मल-मूत्रादि के वेगों को रोकने से भी स्वप्नदोष हो जाता है। मल और मूत्र के संचय से वीर्यकोश पर दबाव पड़ता है और स्वप्नदोष हो जाता है, अतः वेगों को रोकना नहीं चाहिये। रात्रि को सोने से पूर्व लघुशंका अवश्य कर लेनी चाहिये। मुँह-हाथ और पाँव धोकर सोयें। रात्रि में सोते समय यदि पेशाब जाने की इच्छा हो तो अवश्य कर लेना चाहिये, आलस्य नहीं करना चाहिये।

पेट को ठूंस-ठूंसकर न भरें। अल्प भोजन करें। यदि शौच जाने की इच्छा हो तो अवश्य निवृत्त हो लें। यह मत सोचिये कि लोग क्या कहेंगे।

हस्तमैथुन और अति-मैथुन—जो लोग हस्तमैथुन या अति-मैथुन के आदी हो जाते हैं, इस आदत को छोड़ने पर उन्हें स्वप्न-दोष होने लग जाता है, अतः स्वप्नदोष से बचने के अभिलाषियों को इनसे बचना चाहिये।

निर्बलता—कमज़ोरी के कारण भी स्वप्नदोष होने लगता है। पौष्टिक, शुद्ध, सात्त्विक भोजन और नियमित व्यायाम से निर्बलता दूर हो सकती है। संसार के बढ़िया टॉनिकों से भी इतना लाभ नहीं होता जितना लाभ ब्रह्मचर्य के सेवन से होता है। सदाचार सबसे उत्तम रसायन है।

नियत समय पर सोना और जागना—रात्रि में दस बजे शयन कीजिये और प्रातः चार बजे शय्या त्याग दीजिये। आँख खुलने पर खाट पर मत लेटे रहिये। करवटें बदलना छोड़कर खड़े हो जाइये। यदि शरीर को खूब थकाकर सोया जाय और प्रातःकाल निद्रा टूटते ही शय्या छोड़ दी जाय तो स्वप्नदोष का भय बहुत हद तक दूर हो जाता है।

उत्तम पुस्तकें पढ़ते हुए सो जाना चाहिये। प्रेम-भरे नाटक, नॉविल, किस्से और कहानियाँ न पढ़ो। नग्न और अर्धनग्न तस्वीरें न देखो। इत्र और फ़ुलेल का सेवन मत करो।

कोष्ठबद्धता=कब्ज़ मत रहने दो।

घबराइये मत—स्वप्नदोष होना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है परन्तु इससे घबराना नहीं चाहिये। घबराने से यह दूर होने की अपेक्षा अधिक बढ़ेगा, अतः भयभीत मत होओ। निराश और हताश मत होओ। यदि तुम गिर गये तो उठ तो सकते हो। सूर्य उदय होने पर लाल होता है और जब अस्त होने लगता है तब भी लाल होता है। एक व्यक्ति पूछता है, तू प्रातः भी लाल होता है और सायंकाल भी लाल होता है। तू डूब रहा है, फिर भी तुझे दुःख नहीं होता। सूर्य उत्तर देता है—"मेरा यह डूबना डूबने के लिए नहीं, फिर उदय होने के लिए है। रात्रि के दस घण्टे व्यतीत करने के पश्चात् मैं फिर आऊँगा।" ब्रह्मचर्य-पालन के इच्छुको! नवयुवको! आपमें भी यही भावना होनी चाहिये। ऐसी दृढ़, शुद्ध, पवित्र एवं उच्च भावना से आप स्वप्नदोष से बच जायेंगे।

कुछ नवयुवक सोचते हैं कि वीर्य को तो निकलना ही है, फिर हस्तमैथुन के द्वारा ही उसे निकालकर आनन्द क्यों न लिया जाय! यह एक बड़ी भारी भूल है। स्वप्न-विज्ञानवेत्ताओं के अनुसार बड़े-से-बड़ा स्वप्न पाँच सैकिण्ड में समाप्त हो जाता है और स्वप्नदोष स्वप्न के समय में ही हो जाता है, किन्तु मैथुन या व्यभिचार में पर्याप्त समय लगता है। स्वप्नदोष में तो जो वीर्य शरीर का अंग नहीं बनता वही निकलता है, परन्तु विषय-भोग में सारे शरीर में एक भयंकर धक्का लगता है और वह वीर्य जो शरीर का अंग बन चुका होता है पिघलकर और पतला होकर शरीर से बाहर निकल जाता है, अतः इस भ्रम में न पड़कर वीर्य की रक्षा करो।

ग्रौषधियों के सेवन से स्वप्नदोष दूर नहीं होता, कुछ देर के लिए दब सकता है, ग्रतः स्वप्नदोष से बचने के लिए प्राकृतिक नियमों का ही सहारा लें। चूँकि ग्राजकल ग्रोषधियों का प्रचार बहुत चल पड़ा है, ग्रतः यहाँ दो-चार ग्रनुभूत ग्रोषधियाँ दी जाती हैं—

१. जिनको कब्ज़ रहता हो वे कब्ज़ न रहने दें। इसके लिए कभी-कभी जुलाफा हैड़ तीन माशे ग्रौर मिश्री भी तीन माशे, दोनों को बारीक पीसकर तीन-तीन माशे की दो खुराक बना लें। रात्रि को सोते समय ताज़ा पानी के साथ एक खुराक ले लें। यह दवा कभी फेल नहीं होती। लेखक ने ग्रनेक बार इसका प्रयोग कराया है। यह शत-प्रतिशत ग्रनुभूत है।

२. चन्द्रप्रभावटी की गोलियाँ बाज़ार में बनी हुई मिल जाती हैं। किसी भी विश्वसनीय फ़ार्मेसी की ले सकते हैं। इसकी दो गोली प्रतिदिन दूध के साथ सेवन करने से प्रमेह ग्रौर स्वप्नदोष दूर होता है।

३. स्वप्नदोष को दूर भगाने के लिए बंगभस्म भी बहुत लाभदायक है। कहते हैं कि जिस प्रकार घोड़े के लिए 'तंग' होता है उसी प्रकार मनुष्य के लिए 'बंग' है। स्वप्नदोष से छुटकारा पाने के लिए बंगभस्म दो रत्ती मलाई के साथ रात को सोते समय लेनी चाहिये। ग्रनुभूत है।

४. ग्राँवला रसायन है। ब्रह्मचर्य के लिए ग्रत्यन्त उपयोगी है। प्रतिदिन एक बनारसी ग्राँवले का सेवन करें। खाने से पूर्व ग्राँवले को धो लें। ५-६ दिन के सेवन से ही इसका चमत्कारिक लाभ पता लगने लगता है।

□

बाल-विवाह

बाल-विवाह ब्रह्मचर्यपालन में एक बहुत बड़ा अवरोधक है। धातुओं की पुष्टि और वृद्धि की अवस्था में विवाह और उस अवस्था में सन्तान उत्पन्न करना बहुत हानिकर है। इस विषय में आयुर्वेद के ग्रन्थों में बहुत स्पष्ट आदेश एवं निर्देश विद्यमान हैं—

ऊनषोडशवर्षीयामप्राप्तः पंचविंशतिम्।
यद्याधत्ते पुमान् गर्भं कुक्षिस्थः स विपद्यते॥
जातो वा न चिरंजीवेज्जीवेद्वा दुर्बलेन्द्रियः।
तस्मादत्यन्तबालायां गर्भाधानं न कारयेत्॥

(सुश्रुत शरीरस्थान अ० १०। ४६-४८)

अर्थात् १६ वर्ष से कम आयुवाली स्त्री में २५ वर्ष से न्यून आयुवाला पुरुष यदि गर्भाधान करता है तो वह गर्भ गिर जाता है। यदि किसी प्रकार उत्पन्न हो जाय तो चिरंजीवी नहीं होता और यदि किसी प्रकार चिरंजीवो भी हो जाय तो जीवनपर्यन्त दुर्बल रहता है, अतः अत्यन्त बाल्यावस्था में गर्भाधान नहीं करना चाहिये।

इस सम्बन्ध में गांधी जी ने जो कुछ लिखा है वह भी आँख खोल देनेवाला है। १३ वर्ष की अवस्था में गांधी जी का विवाह हुआ और १६ वर्ष की अवस्था में उनकी पत्नी ने एक बालक को जन्म दिया। गांधी जी ने लिखा है—

"पत्नी ने जिस बालक को जन्म दिया वह दो-चार दिन साँस लेकर चलता हुआ। दूसरा क्या परिणाम हो सकता था! इस उदाहरण को देखकर माँ-बाप अथवा जो दम्पती चेतना चाहें वे चेतें। (आत्मकथा)

१६ वर्ष की अवस्था में वीर्य प्रकट होता है,और २५ वर्ष की अवस्था में परिपक्व होता है। यह धातुओं की पुष्टि और वृद्धि का समय है। इस अवस्था में सन्तानोत्पत्ति हानिकारक है। ऋषि दयानन्द ने इस विषय में लिखा है—

"जो कोई इस वृद्धि की अवस्था में वीर्य आदि धातुओं का नाश करेगा, वह कुल्हाड़े से कटे वृक्ष वा डण्डे से फूटे घड़े के समान अपने सर्वस्व का नाश करके पश्चात्ताप करेगा। पुनः उसके हाथ में सुधार कुछ भी नहीं रहेगा।"

एक अन्य स्थान पर वे पुनः लिखते हैं—

"जो अपने कुल की उत्तमता, उत्तम सन्तान, दीर्घायु, सुशील, बुद्धि, बल-पराक्रमयुक्त विद्वान् और श्रीमान् करना चाहें वे १६ (सोलह) वर्ष से पूर्व कन्या और २५ (पच्चीस) वर्ष से पूर्व पुत्र का विवाह कभी न करें। यही सब सुधारों का सुधार, सब सौभाग्यों का सौभाग्य और सब उन्नतियों की उन्नति करने-वाला कार्य है।" (संस्कार-विधि)

जब एक युवक जवानी में पग रखता है तब उसकी आँखों में चमक और मस्ती, सीने में अकड़, शरीर में फुर्ती और हृदय में उमंगें उत्पन्न होती हैं। उसकी चाल-ढाल भी निराली हो जाती है। ये सारे परिवर्तन वीर्य के कारण ही होते हैं। जैसे-जैसे वीर्य बढ़ता जाता है वैसे-वैसे उसकी चुस्ती और फुर्ती भी बढ़ती जाती है।

विवाह की ठीक अवस्था कौन-सी है, इस विषय में महर्षि दयानन्द 'सत्यार्थ-प्रकाश' में लिखते हैं—

"कन्या की सोलहवें से चौबीसवें वर्ष तक और वर की पच्चीसवें से अड़तालीसवें वर्ष तक की आयु विवाह का समय है। १६ वर्ष की कन्या और २५ वर्ष के पुरुष का विवाह कनिष्ठ, १८-२० वर्ष की कन्या और ३०-३५ एवं ४० वर्ष के वर का

विवाह मध्यम एवं २४ वर्ष की कन्या और ४८ वर्ष के वर का विवाह उत्तम है।"

बाल-विवाह से पुरुषों को ही नहीं स्त्रियों को भी हानि होती है। स्त्रियों के अधिकांश रोग तो बाल-विवाह के ही कारण होते हैं। डॉ० काउन एम० डी० महोदय लिखते हैं—

"जो स्त्री बीस वर्ष की आयु के पहले विवाहित होती है उसका प्रत्येक वर्ष तीन वर्ष के बराबर होता है अर्थात् विवाह के पश्चात् वह पहले की अपेक्षा तीन गुणा अधिक गति से मृत्यु की ओर अग्रसर होती है। २५ और ४० वर्ष की आयु में जो सन्तान उत्पन्न की जाती है वह अत्यन्त बलिष्ठ, बुद्धिमान्, तेजस्वी और दीर्घायु होती है।"

संसार से व्याधियों को दूर करने के लिए और संसार में अपने योग्यतम प्रतिनिधि छोड़ने के लिए बाल-विवाह कदापि नहीं करना चाहिये।

□

विवाह और मैथुन

बहुत-से युवक पर-स्त्री-संग को तो व्यभिचार समझते हैं परन्तु स्व-स्त्री के साथ अनियमित एवं अधिक सम्भोग में वे कोई बुराई नहीं समझते। परन्तु यह भारी भूल है। अपनी पत्नी के साथ सहवास पाप नहीं है परन्तु वीर्य की हानि तो होती ही है।

आग आग सब एक है हाथ दिये जल जाये।
नार पराई आपनी भोगे ते दुःख पाये॥

अपनी पत्नी के साथ भी अधिक मैथुन हानिकर है। इस वीर्य की जितनी रक्षा की जाय उतना ही लाभ है। वीर्यरक्षा से मस्तिष्क उर्वर, हृदय प्रफुल्लित और मुखमण्डल प्रसन्न रहेगा।

स्त्री बच्चा पैदा करने की मशीन नहीं है और न ही वह पाशविक भोग का साधन है। विवाह तो एक अत्यन्त शुद्ध एवं पवित्र सम्बन्ध है।

विवाहो न विलासार्थः प्रजाय एव केवलम्।
तेजो बुद्धिबलध्वंसो विलासात् प्रभवेत्खलु॥

विवाह विलास के लिए नहीं है अपितु योग्य प्रजा की उत्पत्ति के लिए है। विलास से तेज, बुद्धि और बल का निश्चय ही नाश हो जाता है। अतः प्रत्येक युवक को, युवक को ही नहीं प्रत्येक गृहस्थ को ऋतुकालगामी होना चाहिये।

गर्भ स्थापित हो जाने के पश्चात् स्त्री-प्रसंग से गर्भ-वृद्धि में बाधा होती है, अतः ऋतुकालगामी बनो। ऋतुकाल को छोड़-कर और किसी दिन पति-पत्नी को एक बिस्तर पर नहीं सोना चाहियें। गांधी जी लिखते हैं—

"स्त्री-पुरुष अलग-अलग बिछौने ही न रक्खें बल्कि अलग-अलग कमरे में सोयें।"

स्त्री और पुरुष का सहवास केवल सन्तानोत्पत्ति के लिए होना चाहिये, काम-तृप्ति के लिए नहीं। सन्तानोत्पत्ति के अतिरिक्त स्त्री-प्रसंग ईश्वर की दृष्टि में अन्याय और मानवता के प्रति अपराध है और साथ ही महान् मूर्खता भी। जान-बूझकर भोग-विलास में वीर्य को नष्ट करने तथा शरीर के सत्त्व को निचोड़ने से बढ़कर और क्या मूर्खता हो सकती है ? जिस वीर्य से शारीरिक, मानसिक तथा आत्मिक शक्ति बढ़ती है उसका विषय-भोग में दुरुपयोग करना भयंकर मूर्खता नहीं तो और क्या है ?

योगेश्वर श्री कृष्ण एकपत्नीव्रती थे। उन्होंने १२ वर्ष तक कठोर ब्रह्मचर्य का पालन कर प्रद्युम्न नामक पुत्र को प्राप्त किया था जो रंग, रूप, बल, तेज, बुद्धि आदि गुणों में श्री कृष्ण के ही अनुरूप था। ऐ श्री कृष्ण के उपासको ! श्री कृष्ण के जीवन से शिक्षा लो और ऋतुकालगामी बनो।

मर्यादा-पुरुषोत्तम श्री रामचन्द्र जी विवाह के पश्चात् १२ वर्ष तक राजमहलों में रहे। फिर १४ वर्ष तक सीता जी के साथ वनों में भ्रमण करते रहे। दोनों ने पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन किया। श्री राम की पूजा करनेवालो ! श्री राम के गुणों को अपने जीवन में धारण करो। ब्रह्मचर्यपालन करते हुए केवल ऋतुकाल में और वह भी केवल सन्तान-प्राप्ति के लिए सहवास करो।

शिव जी महाराज अपने ब्रह्मचर्य की दृढ़ता के लिए तप कर रहे थे। जब कामदेव ने उन्हें पीड़ित किया तो उन्हें क्रोध आ गया और उन्होंने अपना तीसरा नेत्र खोल दिया। महाकवि कालिदास ने उस अवस्था का चित्रण यूँ किया है—

क्रोधं प्रभो ! संहर संहरेति यावद् गिरः खे मरुतां चरन्ति।
तावत्स वह्निर्भवनेत्रजन्मा भस्मावशेषं मदनं चकार॥

(कुमारसम्भव ४। ७२)

अर्थात् 'हे प्रभो! अपने क्रोध को शान्त कीजिये, शान्त कीजिये'—ये शब्द आकाश में गूँजते ही थे कि शिव जी के उस नेत्र से उत्पन्न अग्नि ने कामदेव को जलाकर भस्म कर दिया।

ओ शिव के पुजारियो! शिव जी की भाँति काम-विजयी बनो। प्रातःकाल शिव के मन्दिर में जाकर शिवलिंग पर जल चढ़ाना शिव की पूजा नहीं है, यह तो आत्म-वंचना है।

प्रश्न हो सकता है कि यदि एक बार के सहवास से गर्भ स्थापित न हो तो क्या करें? इसका उत्तर यह है कि जब स्त्री और पुरुष ठीक रूप से ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं तो फिर पुरुष अमोघवीर्य हो जाता है। उनका मिलन व्यर्थ जा ही नहीं सकता। फिर भी यदि गर्भ स्थापित न हो तो एक मास में एक बार ऋतु-काल के समय स्त्री-पुरुष का सहवास क्षन्तव्य है।

विवाह के पश्चात् युवक समझते हैं कि हमें विषय-भोग का पासपोर्ट मिल गया है, अतः आरम्भ में वे स्त्री-सहवास में ही लीन रहते हैं, इसी को सच्चा प्रेम और जीवन का उद्देश्य समझते हैं, परन्तु यह भयंकर भूल है। ओ नवविवाहित दम्पती! सावधान! अधिक सम्भोग अनुचित है, इससे आपको सुख, शान्ति और बल की प्राप्ति नहीं होगी। इसे सच्चा प्रेम समझना मूर्खता है। इससे शरीर और आत्मा दोनों का पतन होता है। इच्छा न होने पर भी पत्नी के साथ सहवास करना हस्थमैथुन के समान घातक है, अपितु उससे भी भयंकर है। हस्तमैथुन के द्वारा तो मनुष्य अपने ही पैरों पर कुल्हाड़ी मारता है, अपना ही सत्यानाश करता है, लेकिन पत्नी-व्यभिचार में पुरुष स्त्री को भी बर्बाद करता है।

एक दिन एक युवक अपनी धर्मपत्नी के साथ एक वैद्य के पास आया। अपनी धर्मपत्नी की परीक्षा कराई। स्त्री को जुकाम और खाँसी की शिकायत थी, मन्द-मन्द ज्वर भी रहता था। नवयुवक ने बताया कि उसकी पत्नी को यह बीमारी लगभग ३ वर्ष से है। वैद्य जी ने पूछा—"आपका विवाह कब हुआ था?"

युवक ने कहा, "चार वर्ष पूर्व।" वैद्य जी ने कहा मेरा विचार है यह रोग भी इतना ही पुराना है। स्त्री ने यह बात स्वीकार की। वैद्य जी उस युवक को एक दूसरे कमरे में लाये जहाँ मैं और एक अन्य वैद्य जी बैठे थे। उन्होंने युवक से कहा कि इसकी बीमारी का कारण तुम हो। तुम अधिक स्त्री-सहवास करते हो और वह भी भोजन के ठीक पश्चात्। तुम्हारे अत्याचार का फल वह भोग रही है। यह है अधिक स्त्री-सहवास का परिणाम!

अति स्त्री-प्रसंग से बचने का सीधा-सादा उपाय यह है कि स्त्री को काम-तृप्ति का साधन न समझा जाय। स्त्री को पशु न समझकर उसे मानव समझा जाय। हमारी ही भाँति उसकी भी कुछ इच्छाएँ और महत्त्वाकांक्षाएँ हैं, यदि इस रहस्य को हृदयङ्गम कर लिया जाय तो पत्नी-व्यभिचार से बचा जा सकता है।

कुछ लोगों का विचार है कि यदि सहवास के पश्चात् गर्म-गर्म दूध, बादाम आदि डालकर पिया जाय तो जो कमज़ोरी आती है वह दूर हो जाती है। आयुर्वेदिक ग्रन्थों के अनुसार सहवास के पश्चात् दूध का प्रयोग उपयोगी है, परन्तु एक गिलास दूध पीने से इतना वीर्य कहाँ बनता है जितना वीर्य एक बार के सहवास में समाप्त हो जाता है! एक मन भोजन से एक तोला शुद्ध वीर्य बनता है। एक बार के सहवास में एक मास की कमाई नष्ट हो जाती है। एक गिलास दूध से यह कमी कैसे पूरी हो सकती है? सावधान! विषय-वासना की तृप्ति के लिए इस अमूल्य पदार्थ को नष्ट मत करो।

अधिक सम्भोग से क्या होता है, इस सम्बन्ध में 'सुश्रुत' में लिखा है—

"अति मैथुन से शूल, खाँसी, ज्वर, श्वास, दुर्बलता, पाण्डु-रोग (पीलिया), तपेदिक आदि भयंकर रोग-उत्पन्न हो जाते हैं। जो लोग संयम से रहते हैं उनपर वृद्धावस्था का आक्रमण देर से और मन्द होता है। उनका शरीर स्वस्थ और बलयुक्त होता है,

उनकी मांस-पेशियाँ सुगठित और पुष्ट होती हैं।"

अधिक विषयासक्ति से स्त्रियों को प्रदर रोग हो जाता है और कभी-कभी गर्भपात भी हो जाता है।

प्रायः लोग ब्रह्मचर्य की महिमा तो जानते हैं परन्तु वे समझते हैं कि ये सिद्धान्त केवल अविवाहित लड़के-लड़कियों के लिए हैं; विवाहित स्त्री-पुरुष इससे मुक्त हैं। यह एक भूल है। ऋषि दयानन्द ने इस भूल को दूर करने का प्रयत्न किया है। वे लिखते हैं—

"जब गर्भ-स्थिति का निश्चय हो जाये तब से एक वर्ष पर्यन्त स्त्री-पुरुष का समागम कभी न होना चाहिये क्योंकि ऐसा होने से सन्तान उत्तम और पुनः दूसरा सन्तान भी वैसा ही होता है। अन्यथा वीर्य व्यर्थ जाता, दोनों की आयु घट जाती और अनेक प्रकार के रोग होते हैं।" (सत्यार्थ प्रकाश, चतुर्थ समुल्लास)

इस सम्बन्ध में हम एक घटना लिखने का लोभ संवरण नहीं कर सकते। यूनान के प्रसिद्ध दार्शनिक सुकरात से एक बार किसी ने पूछा—"स्त्री-प्रसंग कितनी बार करना चाहिये?"

सुकरात ने उत्तर दिया—"जीवन में केवल एक बार और वह भी विषय-भोग के लिए नहीं अपितु वंश चलाने के लिए।"

उस व्यक्ति ने पुनः पूछा, "यदि इतना संयम न हो सके तो क्या करना चाहिये?"

सुकरात ने कहा—"यदि इतना नहीं हो सकता तो वर्ष में एक बार।"

"इससे भी तृप्ति न हो तो?" उस व्यक्ति ने पूछा।

"मास में एक बार।"—सुकरात ने उत्तर दिया।

"यदि इससे भी शान्ति न हो तो?" उस व्यक्ति ने पुनः पूछा।

इस पर सुकरात ने जो उत्तर दिया वह स्वर्ण-अक्षरों में लिखने योग्य है। उन्होंने कहा—'ऐसे विषयी व्यक्ति को कफ़न अपने पास लाकर रख लेना चाहिये और कब्र खुदवाकर तैयार रखनी

चाहिये, फिर जितनी बार इच्छा हो उतनी बार विषय-भोग कर सकता है।'

बहनो और माताओ ! आप निर्माता हैं। आपमें शक्ति है। आपने ही सूर और तुलसी के जीवन को सुधार दिया। एक महापण्डिता के ताने-भरे वाक्य से महामूर्ख कालिदास की काया पलट गई। सीता देवी जब श्री राम के साथ वन में जाने की प्रार्थना करती हैं तो यह भी कहती हैं—"मैं ब्रह्मचर्य का पालन करूँगी और यदि आप डगमगाने लगे तो आपकी भी रक्षा करूँगी।" बहनो ! यदि आप भी अपने पति को यदि वह कामुक है शिक्षा देंगी, उसे अपने कर्तव्य की याद दिलायेंगी तो आपके उपदेश से आपका पति सुधर जायेगा। आपकी एक ही शिक्षा उसकी कायापलट कर उसे सन्मार्ग पर ले आयेगी, अतः चेतो और अपने कर्तव्य को पहचानो !

□

पर-स्त्री-गमन

विवाह होने से पूर्व या विवाह के पश्चात् पर-स्त्री-संग वेश्या-व्यभिचार कहलाता है। धर्मशास्त्रों में इसकी बड़ी निन्दा की गई है। महर्षि मनु कहते हैं—

न हीदृशमनायुष्यं लोके किंचन विद्यते।
यादृशं पुरुषस्येह परदारोपसेवनम् ॥

(मनु० ४। १३४)

पर-स्त्री-गमन के समान मनुष्य की आयु को कम करनेवाला संसार में और कोई कर्म नहीं है।

अपनी स्त्री के अतिरिक्त अन्य स्त्रियों अर्थात् वेश्याओं के साथ सहवास महान् शोषण करनेवाला है। यह भयंकर पाप है। इससे अनेक प्रकार की बीमारियाँ लग जाती हैं। वेश्याओं के भी हृदय होता है। वे प्रत्येक व्यक्ति के साथ सहवास नहीं करना चाहतीं परन्तु धन के लोभ में वे दिन-रात में अनेक व्यक्तियों को अपने पास आने देती हैं। इस घृणायुक्त संसर्ग के कारण उनके गुह्य-अंगों में विष व्याप्त हो जाता है, अतः जो व्यक्ति उनके साथ सहवास करेगा उस पर विष का प्रभाव पड़े बिना नहीं रह सकता।

प्रो० यरनौस्की के अनुसार एक वेश्या ने दस मास में ३०० पुरुषों को उपदंश से पीड़ित किया। और ये रोग एक पीढ़ी तक ही सीमित नहीं रहते अपितु कई पीढ़ियों तक चलते हैं। वेश्याओं की ओर पग बढ़ानेवालो, रुको! तनिक सोचो! एक तो आप अपने धन का नाश करते हो, दूसरे शरीर की अमूल्य निधि वीर्य को नष्ट करते हो और परिणामस्वरूप भयंकर व्याधियों को घर

में लाते हो। क्या इसे बुद्धिमानी कहा जा सकता है? पर-स्त्री-गमन महामूर्खता है। हम यहाँ एक सच्ची घटना उद्धत कर रहे हैं।

पं० हरनामसिंह जी आर्योपदेशक एक बार अपनी घोड़ी का संयोग एक प्रशस्त घोड़े से कराने गये। वहाँ उन्हें काफ़ी धन देना पड़ा। पण्डित जी का शरीर सुन्दर और गठा हुआ था। लौटते हुए वे एक ऐसे ग्राम से होकर निकले जिसमें कुछ वेश्याएँ रहती थीं। एक वेश्या ने इशारा करके उन्हें अपने पास बुलाया। पण्डित जी ने पूछा—"कितने रुपये दोगी?" वह बोली—"रुपये तो तुम दोगे।" पण्डित जी बोले—"मैं ऐसा मूर्ख नहीं हूँ कि अपने शरीर का अमूल्य पदार्थ भी दूँ और साथ ही धन भी दूँ। मैं अभी अपनी घोड़ी का समागम एक घोड़े से कराकर ला रहा हूँ। घोड़े के स्वामी ने मुझसे इतने रुपये लिये हैं।" पण्डित जी ने ये शब्द कुछ मूढ़, कामान्ध युवकों को सुनाने के लिए वेश्या से कहे थे।

वेश्या-गमन आदि व्यभिचार करनेवालों को उपदेश देते हुए महर्षि दयानन्द बड़े मार्मिक शब्दों में कहते हैं—

"परन्तु वे मूर्ख नहीं सोचते कि पल्ले का रुपया खर्च कर अपने अमूल्य वीर्य को खर्च कर डालते हैं। यह व्यापार किस प्रकार का है? क्या ऐसा व्यापार करनेवाला महामूर्ख नहीं है? वह अवश्य ही मूर्ख है।"

(व्याख्यान मंजरी)

वीर्य के मूल्य को समझो और इस कुकर्म से बचो!

□

गुदा-मैथुन

हस्थमैथुन अप्राकृतिक है। इसकी भयंकर हानियाँ दिखाई जा चुकी हैं। अपनी स्त्री के साथ अधिक सहवास और वेश्या-व्यभिचार भी दूषित एवं निन्दनीय हैं। गुदा-मैथुन सर्वथा अप्राकृतिक और जघन्य पाप हैं। गुदा-मैथुन का अर्थ है पुरुष का पुरुष के साथ अथवा किसी सुकुमार बालक के साथ मैथुन। यह अत्यन्त बर्बर प्रथा है और प्रकृति के सर्वथा प्रतिकूल। परमात्मा के राज्य में इससे बड़ा अन्य कोई पाप नहीं है। यह प्रथा महानाशकारी है। देहली के ही एक मुहल्ले की घटना है। एक व्यक्ति सुन्दर-सुन्दर युवकों को अपने चुंगल में फँसाकर उनके साथ व्यभिचार करता था। एक बार उसने एक ऐसे युवक को अपने चुंगल में फँसाया जिससे मेरा भी परिचय था। दिनभर उसके गले में हाथ डालकर घूमता रहता। पता लगने पर उस युवक को अनेक प्रकार से समझाया गया, परन्तु वह युवक तो उसके चुंगल में ऐसा फँस चुका था कि उसके ऊपर कोई प्रभाव नहीं हुआ। लगभग तीन मास में ही वह युवक अपने कुकर्मों के फलस्वरूप संसार को छोड़कर चलता बना।

यह बीमारी आती कहाँ से है? बड़े व्यक्ति सुन्दर और सुकुमार छोटे बच्चों को अपने चुंगल में फँसाते हैं। रामलीला और रासलीला के निर्देशक भी राम, कृष्ण, सीता और राधा बननेवाले बच्चों के साथ मैथुन कर उन्हें भ्रष्ट करते हैं। रामलीला में भाग लेनेवाले एक युवक ने अपनी करुण कहानी सुनाई थी कि किस प्रकार एक निर्देशक ने उसका सर्वनाश कर दिया और जब उस युवक में यह आदत पड़ गई तो उसने अपने-जैसे अनेक युवकों को बिगाड़ा।

कही-कहीं शिक्षक भी अपने पद का दुरुपयोग कर अपने शिष्यों के साथ गुदा-मैथुन करते हैं। जहाँ रक्षक ही भक्षक बन जाय वहाँ बचायेगा कौन ? बाड़ जब खेत को चर जाय तो रक्षा कौन करे ? नमक जब अलौना हो जाय तो उसे नमकीन कौन बनाये ?

बहुत-से व्यक्ति अपनी स्त्रियों के साथ भी गुदा-मैथुन करते हैं। यह भी ठीक नहीं है।

कुछ युवक पशुओं के साथ मैथुन करते हैं। यह भी अप्राकृतिक है। इससे नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

यह दुष्प्रवृत्ति रुके कैसे ? यदि माता-पिता अपने कर्तव्य की ओर थोड़ा ध्यान दें तो यह पैशाचिक लीला बहुत-कुछ समाप्त हो सकती है। माता-पिता बच्चों को स्कूल भेजकर अपने कर्तव्य की इतिश्री समझ लेते हैं। वे यह नहीं देखते कि बच्चा स्कूल जाकर पढ़ता है या नहीं, स्कूल से छुट्टी होते ही घर आता है या इधर-उधर आवारा, व्यभिचारी और दुराचारी बच्चों में घूमता रहता है। यदि माता-पिता अपने बच्चों के जीवन पर थोड़ी भी दृष्टि रक्खें तो यह प्रवृत्ति दूर हो सकती है।

ऐ माता और पिताओ ! अपने बच्चों को रामलीला और रासलीलाओं में मत भेजो। उन्हें इनमें पार्ट तो बिल्कुल भी मत लेने दो। अपने बच्चों को उत्तम सत्संगों में भेजो। इस प्रकार इस दुष्प्रवृत्ति को रोका जा सकता है।

हस्तमैथुन के समान गुदा-मैथुन भी जीवन को गिरानेवाला कर्म है। यह कर्म बहुत ही नीचतापूर्ण है। गुदा-मैथुन करनेवाले हत्या करनेवालों से भी निर्दयी और नीच होते हैं क्योंकि हत्यारा तो क्षणभर में प्राण ले लेता है परन्तु ये लोग तो बालकों को जन्मभर घुला-घुलाकर मारते हैं। इस प्रकार वीर्य-क्षय से मनुष्य बल एवं शक्तिरहित हो जाता है तथा तनिक-सी गर्मी-सर्दी लगते ही बीमार हो जाता है। □

ब्रह्मचर्य-रक्षा के साधन

अब तक जो हुआ सो हुआ। अब उठो ! भारत माता के नौनिहालो, चेतो ! भविष्य के लिए सावधान हो जाओ ! 'बीति ताहि बिसार दे अब आगे की सुधि लेइ।' वीर्यरक्षा के लिए कटिबद्ध हो जाओ। परन्तु वीर्यरक्षा हकीमों और डॉक्टरों के पास जाने से नहीं हो सकती। इनके इश्तिहारों को देखकर इनके चुंगल में मत फँसो। 'इंग्लैण्ड और अमेरिकावाले भी मान गये', 'अभी बूढ़ा नहीं होने दूंगा', 'बलवान बना दूँ तो क्या दोगे', 'तीर, तलवार और बर्छी का निशाना खाली जा सकता है परन्तु हमारी दवा कभी बेकार नहीं जाती', 'यदि शेर जैसी ताकत चाहते हो तो हमारे पास आओ !'—विज्ञापनदाताओं की इस प्रकार की चटपटी और लच्छेदार भाषा के पीछे पागल मत बनो। दवाओं के सेवन से वीर्यरक्षा नहीं होगी। हाँ, किसी सद्वैद्य की कृपा से रोग थोड़े-बहुत समय तक दब सकता है, ठीक नहीं हो सकता। वीर्य की रक्षा के लिए तो कुछ नियमों का पालन करना होगा, प्रकृति की ओर लौटना होगा।

प्रातः जागरण—प्रातः ४ अथवा ५ बजे अवश्य उठ जाना चाहिये। प्रातःकाल उठने से आयु, बल एवं तेज की वृद्धि होती है। वेद का सन्देश है—

उषा ददातु सम्यम्।

(ऋ० १। ४८। १३)

उषाकाल में धार्मिक कर्म-सम्पादन से मनुष्य को आनन्द प्राप्त होता है।

किसी कवि ने प्रातः उठने की महिमा का वर्णन करते हुए कहा है—

सवेरे उठेगा जो भी आदमी,
रहेगा वो हर वक्त हँसी और खुशी ।।
न आयेगी सुस्ती कभी नाम को,
खुशी से करेगा हर इक काम को ।।

स्वप्न प्रायः चार बजे के पश्चात् ही आते हैं। उस समय नींद पूरी हो चुकी होती है परन्तु हम आलस्य में करवटें बदलते रहते हैं। प्रातः जागरण से स्वप्नदोष से मुक्ति मिल सकती है। अतः प्रातः उठने का अभ्यास डालिये।

इन्द्रिय की शुद्धता—मूत्रेन्द्रिय के अग्रभाग पर एक पतली-सी खाल पड़ी रहती है। इस त्वचा के भीतरी भाग पर कई छोटी-छोटी ग्रन्थियाँ होती हैं जिनमें से एक विशेष प्रकार का सफेद-सफेद स्राव निकलकर सारी सुपारी को घेर लेता है। शौच जाते समय अथवा स्नान करते समय त्वचा को उलटकर मुण्ड को अच्छी प्रकार धो लेना चाहिए अन्यथा इन्द्रिय में जलन, खुजली और उत्तेजना होने लगती है। सावधान ! यह क्रिया करते समय बुरे विचार आपके मन में न आयें, अतः ओम् का ध्यान करते हुए शुद्ध एवं पवित्र संकल्प से अपने ब्रह्मचर्य-पालन का ध्यान करते हुए यह कार्य कीजिये। शौच के समय और लघुशंका जाने के समय के अतिरिक्त इस अङ्ग को हाथ मत लगाओ।

प्रिय नवयुवको ! प्रतिदिन अपने लिंग पर जल चढ़ाइये। ऐसा करने से आपकी वीर्य-सम्बन्धी अनेक बीमारियाँ दूर होंगी। इस क्रिया से इन्द्रिय की उत्तेजना तो समाप्त होगी ही, साथ ही मस्तिष्क को भी शीतलता पहुँचेगी।

व्यायाम—ब्रह्मचर्य-रक्षा के लिए व्यायाम अत्यन्त आवश्यक है। ब्रह्मचारी को प्रतिदिन नियमपूर्वक व्यायाम करना चाहिये। व्यायाम वह संजीवनी है, वह श्रेष्ठ रसायन है जिसके सेवन से दुर्बल व्यक्ति भी हृष्ट-पुष्ट बन जाते हैं, रोगी नीरोग, अल्पायु दीर्घायु और दुराचारी सदाचारी बन जाते हैं। निरन्तर व्यायाम से इन्द्रियाँ निर्विकार और शान्त हो जाती हैं; शरीर में नव-यौवन और नव-चेतना तथा स्फूर्ति का सञ्चार होने लगता है; व्याधियाँ दूर भागती हैं; रोग सहसा आक्रमण नहीं करते, अतः प्रत्येक ब्रह्मचारी को नित्य नियमित व्यायाम करना चाहिये। व्यायाम में दण्ड-बैठक, दौड़, तैरना आदि अपनी रुचि के अनुसार कोई भी चुन सकते हैं परन्तु ब्रह्मचर्यरक्षा और स्वास्थ्य के लिए मैं योगासनों को सर्वोत्कृष्ट एवं सर्वोपयोगी समझता हूँ। योगासनों के द्वारा सिर-दर्द, खाँसी, जुकाम, अपच, अजीर्ण, दन्तरोग, नेत्ररोग आदि आजीवन नहीं होते। स्वप्नदोष दूर हो जाता है। मुखमण्डल पर लावण्य और आभा आ जाती है। कार्य करने की शक्ति बढ़ जाती है। आलस्य और सुस्ती पास नहीं फटकती।

कुछ युवक कहते हैं, "क्या व्यायाम करें? खाने को पौष्टिक पदार्थ तो मिलते ही नहीं।" ऐसा सोचना एक भूल है। डॉ० हूने महोदय का कथन है—'मनुष्य जितना खा लेता है उसका तिहाई हिस्सा भी नहीं पचा सकता। शेष पेट में रहकर रक्त को विषैला बनाकर असंख्य विकार उत्पन्न करता है। व्यायाम करने पर हमारा भोजन हमारे सुन्दर स्वास्थ्य का कारण बनेगा। व्यायाम के द्वारा हम अपने भोजन को ठीक प्रकार पचाकर बीमारियों को दूर धकेल सकेंगे। हम आपको पहलवानों की भाँति आठ-आठ घण्टे व्यायाम करने की सलाह नहीं देते। जो प्रतिदिन सहस्रों दण्ड-बैठक लगाते हैं उनके लिए पौष्टिक भोजन की आवश्यकता है, परन्तु जिसे केवल आध घण्टे व्यायाम ही

करना है उसके लिए बादाम, मलाई, दूध और रबड़ी की आवश्यकता नहीं ।

व्यायाम की प्रशंसा में किसी अनुभवी ने कितना सुन्दर लिखा है—

व्यायामपुष्टगात्रस्य बुद्धिस्तेजो यशोबलम् ।
प्रवर्धन्ते मनुष्यस्य तस्माद् व्यायाममाचरेत् ।।

व्यायाम के द्वारा मनुष्य का शरीर पुष्ट होता है, उसके बुद्धि, तेज, यश और बल बढ़ते हैं, अतः प्रत्येक व्यक्ति को व्यायाम करना चाहिये ।

व्यायाम से ब्रह्मचर्यरक्षा के साथ-साथ शरीर सुन्दर और सुडौल हो जाता है, कब्ज़ नहीं रहती, मनुष्य दीर्घायु और स्वस्थ बनता है, अतः वीर्य-रक्षा के इच्छुकों को इसे कभी नहीं छोड़ना चाहिये ।

व्यायाम के समय लँगोट का प्रयोग अवश्य करना चाहिये । लँगोट से शरीर की नसें दबी रहती हैं और हरणिया रोग नहीं होता ।

आसन—शरीर को स्वस्थ, बलवान् और नीरोग बनाने के लिए तथा वीर्य की रक्षा के लिए प्राचीन ऋषियों ने योगासनों का विधान किया था । आसनों के अभ्यास से वीर्य-विकार दूर हो जाते हैं, रक्त शुद्ध होता है, मुखमण्डल पर कान्ति और लावण्य आता है । शारीरिक बल के साथ-साथ मानसिक बल की भी अभिवृद्धि होती है । औषधियों से भी दूर न होनेवाले अनेक असाध्य रोग आसनों के सेवन से दूर हो जाते हैं ।

योगासनों का अभ्यास शौच और स्नान से निवृत्त होकर तथा खाली पेट करना चाहिये । आसनों का समय सुविधानुसार प्रातः अथवा सायंकाल में निश्चित किया जा सकता है । मेरी अपनी सम्मति में सायंकाल का समय अधिक उपयोगी है ।

आसन करने का स्थान ऐसा होना चाहिये जहाँ वायु पर्याप्त मात्रा में आती हो और प्रकाश भी हो। स्थान सम हो, ऊँचा-नीचा नहीं। उस स्थान पर दुर्गन्ध भी न आती हो।

यूँ तो आसनों की संख्या बहुत है परन्तु आगे के कुछ पृष्ठों में हम ब्रह्मचर्य-सम्बन्धी अन्यन्त महत्त्वपूर्ण केवल तीन ही आसनों का उल्लेख करेंगे।

□

शीर्षासन

विधि—नये अभ्यासियों को यह आसन दीवार के सहारे से आरम्भ करना चाहिये। दीवार से ८-१० इंच के अन्तर पर एक ३।४ अंगुल मोटी गद्दी बिछा लें। दोनों हाथों की कैंची बनाकर सिर को गद्दी पर रखकर दोनों पैरों को दीवार के सहारे ऊपर उठाइये। पैर बिल्कुल सीधे रहने चाहियें।

इस आसन का अभ्यास १५ सैकिण्ड से आरम्भ करना चाहिये। धीरे-धीरे बढ़ाते हुए दो मास में ५ मिनट तक अभ्यास खींच सकते हैं। इससे अधिक यह आसन नहीं करना चाहिए। जो अधिक करना चाहें उन्हें नाक से गोघृत पान करना चाहिए। इस आसन को करने के पश्चात् जितनी देर यह आसन किया है उतनी ही देर सीधे खड़ा होना चाहिए।

लाभ—इस आसन से रक्त शुद्ध होता है, मस्तिष्क को भोजन मिलता है जिससे मस्तिष्क-शक्ति बढ़ती है। सिर-दर्द आदि रोगों को दूर करने के लिए तो यह जादू की छड़ी है। इस आसन के निरन्तर अभ्यास से कब्ज़ दूर हो जाता है। वीर्य की गति ऊर्ध्व हो जाती है। स्वप्नदोष वालों के लिए तो यह आसन राम-बाण है। नेत्र-ज्योति बढ़ती है। सफेद बाल पुनः काले होने लगते हैं। प्राण की गति स्थिर होकर प्राणायाम स्वयमेव होने लगता है।

युवतियाँ और स्त्रियाँ भी इस आसन को कर सकती हैं, उन्हें भी इस आसन से निश्चित रूप से लाभ होगा। हाँ, गर्भवती स्त्रियों और पित्त प्रकृति वालों को यह आसन नहीं करना चाहिये। □

सिद्धासन

विधि—पहले एक रूई की गद्दी पर बैठ जाइये। अब बायें पैर की एड़ी को गुदा और अण्डकोश के बीच में दृढ़ता से लगाइये। फिर दाहिने पैर को मोड़कर उसकी एड़ी को लिंग के ऊपर बालों के स्थान में इस प्रकार लगाओ कि लिंग दोनों एड़ियों के बीच में आ जाये। दोनों पैरों के टखने एक-दूसरे के ऊपर आने चाहियें। हाथों को दोनों घुटनों पर रख लीजिये। कमर, गर्दन और मेरूदंड सीधा रहना चाहिये। ध्यान भृकुटी या नाक के अग्रभाग पर लगाइये।

लाभ—कामशक्ति पर विजय पाने के इच्छुकों को इस आसन का अभ्यास श्रद्धा और निष्ठापूर्वक करना चाहिए। जैसा कि इस आसन का नाम ही बता रहा है, इस आसन के अभ्यास से वीर्य स्थिर होकर स्वप्नदोष आदि बीमारियाँ कुछ ही समय में दूर भाग जाती हैं।

धीरे-धीरे इस आसन का अभ्यास बढ़ाकर एक घण्टे तक कर सकते हैं, परन्तु इससे अधिक नहीं करना चाहिये, क्योंकि अधिक अभ्यास से सन्तानोत्पादक शक्ति समाप्त हो जाती है।

□

पादांगुष्ठासन

विधि—किसी पैर की एड़ी को गुदा और अण्डकोश के मध्य-भाग में लगाकर शरीर के सारे भार को पंजे पर छोड़ दीजिए। दूसरे पैर को मुड़े हुए पैर के ऊपर घुटने के स्थान पर रख दीजिये। दोनों हाथों को कूल्हों पर रखिये। आरम्भ में आप हाथ या भूमि का सहारा ले सकते हैं।

लाभ—यह आसन बहुत ही लाभकारी है। किसी प्रमेह के रोगी को कितना ही स्वप्नदोष होता हो, कुछ ही दिन के अभ्यास से स्वप्नदोष बन्द हो जायेगा।

इस आसन को ५ मिनट से अधिक न करें। गृहस्थियों और स्त्रियों के लिए यह आसन वर्जित है।

प्राणायाम—प्राणायाम की महिमा महान् है। प्राणायाम रोगी को नीरोग और व्यभिचारी को सदाचारी एवं ब्रह्मचारी बना सकता है। प्राणायाम अल्पायु वालों को दीर्घायु और बल-हीनों को बलवान् बनाता है। यह दिव्य संजीवनी है और ऊर्ध्व-रेता बनने का श्रेष्ठतम साधन है।

प्राणायाम करने के लिए सिद्ध, पद्म, स्वस्तिक अथवा सरल आसन में बैठिये। जिधर से वायु आती हो, अपने मुख को उधर की ओर कीजिये। आसन पर बैठकर श्वास को नासिका के दोनों स्वरों से बलपूर्वक बाहर फेंक दीजिये। जैसे वमन होने पर सारा अन्न-जल बाहर निकल जाता है, इसी प्रकार श्वास को बाहर निकाल दीजिये, परन्तु ध्यान रखिये कि सारी वायु एक ही श्वास में बाहर निकल जाये। झटके दे-देकर श्वास को बाहर मत निकालिये। श्वास को निकालते हुए मूत्रेन्द्रिय को ऊपर की ओर खींचिये और श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोक दीजिये। जब

घबराहट हो तो धीरे-धीरे वायु भीतर ले लो परन्तु अन्दर मत रोको। यह एक प्राणायाम हुआ। इसी प्रकार कम-से-कम तीन प्राणायाम करो। श्रद्धापूर्वक एक वर्ष तक बाह्य-विषय प्राणायाम का अभ्यास कीजिये। जब तक यह सिद्ध न हो जाय तब तक आभ्यन्तर-विषय प्राणायाम नहीं करना चाहिये। जो लोग इन दोनों प्राणायामों को एक-साथ कर डालते हैं उन्हें कोई लाभ नहीं होता।

एक मास तक प्रातः-सायं तीन-तीन प्राणायाम करो। फिर धीरे-धीरे बढ़ाकर इक्कीस प्राणायाम तक ले जाइये। प्राणायाम करते हुए ऐसा ध्यान कीजिये कि मेरे वीर्य की गति ऊर्ध्व हो रही है। जब आप २१ प्राणायाम तक पहुँचेंगे तो सचमुच आपका वीर्य ऊपर को चढ़ने लगेगा और आप ऊर्ध्वरेता बन जायेंगे।

प्राणायाम से न केवल वीर्य की रक्षा और ऊर्ध्व-गति ही होती है अपितु ज्ञान का प्रकाश भी होता है। इन्द्रियों के सारे दोष समाप्त हो जाते हैं। महर्षि मनु कहते हैं—

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्॥

(मनु० ६। ६१)

जिस प्रकार अग्नि में पड़कर धातुओं के मल नष्ट हो जाते हैं उसी प्रकार प्राणों के निरोध से इन्द्रियों के सब दोष भस्म हो जाते हैं।

प्राणायाम से शरीर नीरोग एवं सबल रहता है। प्राणायाम के द्वारा शरीर वीर्यवान् और बलवान् हो जाता है, बुद्धि तीक्ष्ण होती है, आयु बढ़ती है। इसीलिए कहा गया है—

प्राणायामः परं बलम्।

प्राणायाम परम बल है।

महर्षि दयानन्द ने प्राणायाम के लाभ इस प्रकार बताये हैं—
"बल-पुरुषार्थ बढ़कर बुद्धि तीव्र, सूक्ष्मरूप हो जाती है

जो बहुत कठिन और सूक्ष्म विषय को भी शीघ्र ग्रहण करती है। इससे मनुष्य-शरीर में वीर्य वृद्धि को प्राप्त होकर स्थिर बल, पराक्रम, जितेन्द्रियता, सब शास्त्रों को थोड़े ही काल में समझ कर उपस्थित कर लेगा। स्त्री भी इसी प्रकार योग्याभ्यास करे।"

प्राणायाम करनेवालों का भोजन सात्त्विक होना चाहिये। मांस, गर्म मसालों और उत्तेजक पदार्थों का प्रयोग न करें। जिन्हें पौष्टिक भोजन न मिलता हो वे अपने अभ्यास को धीरे-धीरे बढ़ायें।

सन्ध्योपासना—व्यायाम और प्राणायाम के पश्चात् सन्ध्योपासना करनी चाहिये। सन्ध्या करने के अनेक लाभ हैं। सन्ध्या के द्वारा आत्म-निरीक्षण होता है, विचार शुद्ध एवं पवित्र बनते हैं, इन्द्रियों में बल और शक्ति आती है, अभिमान दूर भागता है, दीर्घायु की प्राप्ति होती है, परमात्मा की कृपाओं की वृष्टि होती है। ईश्वर के सतत ध्यान और चिन्तन से कामवासना नष्ट हो जाती है, बुद्धि का विकास होता है, मन की मलिनता और चंचलता दूर होती है। जो सन्ध्योपासना नहीं करता वह कृतघ्न भी है।

भोजन—भोजन और ब्रह्मचर्य का परस्पर गहरा सम्बन्ध है। प्रत्येक ब्रह्मचारी को अपने भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। ब्रह्मचारी का भोजन शुद्ध, सात्त्विक और अत्यन्त सादा होना चाहिये। सात्त्विक भोजन कैसा होता है? सुनिये—

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकप्रियाः॥

(गीता० १७। ८)

आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ानेवाले एवं रसयुक्त और चिकने, स्थिर रहनेवाले तथा स्वभाव से ही मन को प्रिय लगनेवाले पदार्थ सात्त्विक होते हैं।

ब्रह्मचारी को चाट-पकौड़ी, गोलगप्पे, बाज़ारी मिठाई और चाय, कॉफ़ी, सोडा-लेमन, मिर्च-मसाले, प्याज़-लहसुन आदि उत्तेजक पदार्थ, राजसिक और तामसिक पदार्थ तथा देर में पचनेवाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिये। तम्बाकू, भाँग, गाँजा, अफीम, बीड़ी, सिगरेट आदि मादक पदार्थों का सेवन ब्रह्मचारी को भूलकर भी नहीं करना चाहिये। इन पदार्थों का सेवन करनेवाला अपने विचारों को पवित्र नहीं रख सकता।

सात्त्विक के साथ-साथ ब्रह्मचारी का आहार सन्तुलित भी होना चाहिये। पेट को ठूँस-ठूँसकर मत भरिये। मथुरा के चौबों की भाँति मत खाइये। अल्पाहारी बनें। इस सम्बन्ध में महात्मा बुद्ध का एक अमूल्य वचन सुनिये—

"एक बार हल्का आहार करने वाला महात्मा है, दो बार संयमपूर्वक खानेवाला बुद्धिमान् है और इससे अधिक बेअटकल खानेवाला महामूर्ख, अभागा और पशु का भी पशु है।"

जिह्वा को अपने वश में कीजिये। क्योंकि—

If you can conquer your tongue only, you are sure to conquer your whole body and mind at ease. (Adison)

अर्थात् यदि तुम केवल जिह्वा को वश में कर लो तो तुम्हारे मन व शरीर स्वयमेव तुम्हारे वश में हो जायेंगे।

मांस मनुष्य का भोजन नहीं है। यह तो जंगली और हिंसक पशुओं का भोजन है। ब्रह्मचारी को मांस का सेवन नहीं करना चाहिये, क्योंकि मांसाहारी तीन काल में भी ब्रह्मचारी नहीं रह सकता। मांसाहार तमोगुणी भोजन है। मांसाहार से मनुष्य की सभी इन्द्रियाँ चञ्चल हो जाती हैं, स्वभाव क्रूर हो जाता है। इसके विपरीत सात्त्विक अन्न और फलों से जीवन में सहनशीलता आती है, कामवेग दब जाते हैं और इन्द्रियाँ शान्त हो जाती हैं, अतः जो ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहें उन्हें अण्डे, मछली और मांस का सेवन तुरन्त छोड़ देना चाहिये।

सत्संग—सत्संग की महिमा महान् है। संस्कृत के किसी कवि ने क्या सुन्दर कहा है—

चन्दनं शीतलं लोके चन्दनादपि चन्द्रमा।
चन्दनचन्द्रयोर्मध्ये शीतला साधुसंगतिः ॥

चन्दन शीतल है, चन्दन से चन्द्रमा अधिक शीतल है परन्तु चन्द्रमा और चन्दन से भी साधु-संगति, श्रेष्ठ पुरुषों का सत्संग अधिक सुखदायक, आह्लादक और शीतल है।

मनुष्य का तो कहना ही क्या, सत्संग का प्रभाव तो पशु-पक्षियों और वनस्पतियों, यहाँ तक कि जड़ पदार्थों पर भी पड़ता है। इस प्रभाव का वर्णन करते हुए किसी कवि ने कहा है—

निम्ब भी सत्संग पाकर आज चन्दन हो गया।
लोह को पारस मिला तो दिव्य कुन्दन हो गया ॥
जाह्नवी से मिल मलिन जल लोक-वन्दन हो गया।
शुष्क उपवन फूल, फल कर इन्द्र-नन्दन हो गया ॥

यह है सत्संग का प्रभाव! अतः प्रत्येक ब्रह्मचारी को श्रेष्ठ पुरुषों की संगति करनी चाहिये। सत्संग से मनुष्य का जितना सुधार होता है उतना और किसी से नहीं। सत्संग से मूर्ख-से-मूर्ख और पतित-से-पतित व्यक्ति भी सुधरकर महाविद्वान् और चरित्रवान् बन सकता है। तुलसीदास जी ने कहा है—

सठ सुधरहिं सत्संगति पाई।
पारस परस कुधातु सुहाई ॥

यह कथन बिलकुल सत्य है। महर्षि दयानन्द के कुछ देर के सत्संग से अमीचन्द की काया पलट गई। महर्षि के कुछ समय के वार्तालाप से शराबी-कबाबी एवं नास्तिक मुन्शीराम सदाचारी और आस्तिक बनकर श्रद्धानन्द के नाम से विख्यात हुए।

सत्संग के ही कारण वज्रमूर्ख कालिदास उच्चकोटि का कवि बन गया। हमें भी ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिए ब्रह्मचारियों का, योगियों और विद्वानों का सत्संग करना चाहिये।

चिन्ता मत कीजिये—चिन्ता को दूर भगाइए। चिन्ता करने से कुछ लाभ नहीं होता। हाँ, हानि अवश्य हो जाती है। जो व्यक्ति रात को दूध पीते हुए चिन्ता करता है कि उसे स्वप्नदोष न हो जाय, रात को भोजन करते हुए भी उसे डर लगता है, ऐसे व्यक्तियों को प्रायः स्वप्नदोष हो ही जाता है। अतः वीर्य-रक्षा के इच्छुकों को चिन्ता नहीं करनी चाहिये।

मन को खाली मत रहने दीजिये—हर समय कुछ-न-कुछ करते रहिये। जो व्यक्ति निठल्ले होते हैं उन्हें ही व्यर्थ की बातें सूझती हैं; जो सदा कार्य में व्यस्त रहते हैं, बुरे विचार उनके पास फटकते भी नहीं। इस सम्बन्ध में महर्षि दयानन्द के जीवन की एक घटना अत्यन्त बोधप्रद है।

महर्षि दयानन्द कलकत्ता में विराजमान थे। एक दिन दत्त महाशय ने एकान्त पाकर पूछा—"ऋषे! काम के विचार तो आपको भी सताते होंगे परन्तु आप उन्हें दबा देते होंगे?" इस प्रश्न को सुनकर महर्षि मौन हो गये। उन्होंने ध्यानावस्थित होकर दो मिनट में अपने सम्पूर्ण जीवन का निरीक्षण किया और आँखें खोलकर कहने लगे—"मुझे स्मरण नहीं आता कि कभी काम के विचारों ने मेरे ऊपर आक्रमण किया हो।" यह उत्तर सुनकर दत्त महाशय कुछ उत्तेजित होकर कहने लगे, "तो क्या आप हाड-मांस के आदमी नहीं है?" महर्षि ने उत्तर दिया—"आदमी तो मैं भी हाड-मांस का ही हूँ परन्तु उस सम्बन्ध में सोचने के लिए मेरे पास समय कहाँ है?" टी० एल० वास्वानी ने ठीक ही लिखा है—**He was married to his mission.** उनका विवाह तो उनके मिशन से हुआ-हुआ था।

युवको! आप भी अपने मन का निरीक्षण करते रहिये। जब यह कुमार्ग पर जाने लगे तो इसे समझाइये। साथ ही प्रभु से भी सहायता की याचना कीजिये।

मन की शक्ति महान् है। कविवर मिल्टन ने कहा है—

The mind in its own place and in itself,
Can make a heaven of hell and a hell of heaven.

अर्थात् मनुष्य का मन ही सब-कुछ है; वही स्वर्ग को नरक और नरक को स्वर्ग बना देता है।

शुभ संकल्प—मन कभी खाली नहीं रह सकता, क्योंकि संकल्प और विकल्प मन का स्वाभाविक धर्म है। जब मन खाली रहता है तो अशुभ संकल्प उठते हैं जो पतन की ओर ले जाते हैं, इसीलिए प्राचीन समय में जब विद्यार्थी गुरुकुल में प्रविष्ट होता था तो उसे सबसे पहला उपदेश यह दिया जाता था—'कर्म कुरु।' कर्म करो, निठल्ले मत बैठे रहो।

संकल्प में महान् बल एवं शक्ति है। शुभ संकल्प के आधार-मात्र पर एक डॉक्टर अपने रोगियों को ठीक कर लिया करते थे। वे डॉक्टर महोदय प्रतिदिन प्रातः-सायं रोगियों को एक खुले मैदान में खड़ा करके निम्न प्रार्थना कराया करते थे—

Through the grace of god I am becoming,
Purer and purer every day in every way,
Day by day in every way,
I am getting better and better.

अर्थात् प्रभु-कृपा से मैं प्रतिदिन हर प्रकार से शुद्ध, पवित्र और उत्तम होता जा रहा हूँ।

और सुनिये संकल्प की महिमा—

संकल्पेन विना राजन् ! यत्किञ्चित्कुरुते नरः।
फलं स्यादल्पकं तस्य धर्मस्यार्धक्षयं भवेत् ॥

(पद्मपुराण)

हे राजन् ! संकल्प के बिना मनुष्य जो कुछ करता है उसका फल बहुत ही कम होता है और उसके धर्म का आधा भाग नष्ट हो जाता है।

संकल्पवान् बनो। शुभ संकल्प लो। आप न केवल ब्रह्मचर्य का ही पालन कर सकेंगे अपितु संसार के कठिन-से-कठिन कार्य को कर सकेंगे।

सुदृष्टि—ब्रह्मचारियों को अपनी सभी इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखना चाहिये। ब्रह्मचारी की दृष्टि सुदृष्टि होनी चाहिये। ब्रह्मचारियों को स्त्रियों को घूर-घूरकर नहीं देखना चाहिये। उनका स्पर्श भी नहीं करना चाहिए। स्त्रियों के साथ हास्य भी नहीं करना चाहिये। यदि स्त्री के मुखमण्डल पर दृष्टि पड़ जाय तो अपनी माता अथवा बहन का ध्यान करना चाहिये।

अकेले सोना—ब्रह्मचारियों के लिए महर्षि मनु का आदेश है—

एकः शयीत सर्वत्र।

(मनु० २। १८०)

ब्रह्मचारी को चाहिये कि सदा अकेला सोया करे। अपने भाई-बन्धु, मित्र, सगे-सम्बन्धी किसी के भी साथ किसी भी अवस्था में नहीं सोना चाहिए। साथ ही भूमि अथवा तख्त पर सोना चाहिये, कोमल शय्या पर नहीं।

रात्रि में लँगोट का प्रयोग करना चाहिये, इससे स्वप्नदोष नहीं होता। ब्रह्मचारियों को खूँटीदार खड़ाऊँ का प्रयोग करना चाहिये, इससे वीर्य की गति ऊर्ध्व होती है, नेत्र-ज्योति बढ़ती है, आयु दीर्घ होती है।

□

एक भ्रम

कुछ लोगों का विचार है कि पूर्ण ब्रह्मचर्य के पालन से हानि होती है। यह विचार अत्यन्त भ्रामक एवं सर्वथा मिथ्या है। प्रिय युवको ! झूठी युक्तियों और भ्रमों से प्रभावित होकर वीर्य का नाश मत करो। 'ब्रह्मचर्य से हानि होती है'—इस प्रकार के गन्दे और दूषित विचारों का प्रचार करनेवालों से सावधान रहो और निश्चय समझो कि ब्रह्मचर्य के पालन से किसी भी प्रकार की कोई हानि नहीं होती। ब्रह्मचर्य के पालन से तो लाभ-ही-लाभ है। पाश्चात्य डॉक्टरों ने भी ब्रह्मचर्य की बड़ी प्रशंसा की है। लीजिये कुछ डॉक्टरों की सम्मतियाँ पढ़िये—

इंगलिश सम्राट् के चिकित्सक सर जेम्स पेजन लिखते हैं—

Chastity no more injures the body and the soul, self-discipline is better than any other line of conduct.

—Sir James Pagen

ब्रह्मचर्य से शरीर और आत्मा को कोई हानि नहीं पहुँचती। अपने को नियन्त्रण में रखना सबसे अच्छी बात है।

डॉ० ई० पैरियर (E. Perier) का कहना है—

"It is a singularly false notion.........the notion of imaginary dengers in absolute continence. Virginity is a physical, moral and intellectual safeguard to youngmen."

यह एक अत्यन्त झूठा विचार है कि पूर्ण ब्रह्मचर्य से हानि होती है। नवयुवकों के शरीर, चरित्र और बुद्धि का रक्षक पूर्ण ब्रह्मचर्य ही है।

मनोविज्ञान-विशारद फौरेल (स्विट्ज़रलैंड) की उक्ति है—

"नवयुवकों में यह भाव प्रचलित है कि ब्रह्मचर्य अस्वाभाविक

और असम्भव है, पर इसके विपरीत बहुतों ने ब्रह्मचर्य को आचरण में लाकर यह सिद्ध कर दिया है कि यह स्वास्थ्य को खराब नहीं वरन् अच्छा बनानेवाला है।"

क्रिश्चियाना विश्वविद्यालय के चिकित्सा-विभाग ने एक बार यह निश्चय किया था—

"ब्रह्मचर्य स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है"—यह बात हम सबके अनुभव में निराधार है। हम लोग किसी ऐसी हानि से परिचित नहीं हैं जो ब्रह्मचर्य-पालन के परिणामस्वरूप हो।"

सन् १९०२ में ब्रूसेल्स में अन्तर्राष्ट्रीय समिति के दूसरे उत्सव में, जिसमें १०२ विद्वान् उपस्थित थे, यह निर्णय हुआ—

"नवयुवकों को अन्य विषयों के अतिरिक्त यह पूर्णतया सिखाना चाहिए कि ब्रह्मचर्य का न पालना हानिप्रद है, उसका न पालना अत्यन्त गर्हित है।"

'ब्रह्मचर्य के पालन से आयु घटती है,' यह बात भी नितान्त अशुद्ध है। संसार का सबसे बड़ा गणित शास्त्री न्यूटन ८० वर्ष से अधिक जीवित रहा और वह ब्रह्मचारी था। संसार का महान् विचारक काण्ट भी ब्रह्मचारी था, उसने भी दीर्घ जीवन प्राप्त किया। संसार के विचारों को बदल देनेवाले हरबर्ट स्पेन्सर और स्वीडनबर्ग भी ब्रह्मचारी ही थे।

□

उपसंहार

ब्रह्मचर्य की महिमा का जितना वर्णन किया जाय उतना ही कम है। जो व्यक्ति ब्रह्मचर्यरूपी रसायन का श्रद्धा और निष्ठापूर्वक सेवन करेगा उसके रोग दूर होंगे, निर्बलता दूर होकर शरीर में वल और शक्ति का संचार होगा तथा बुद्धि का विकास होगा, मुखमण्डल पर ओज और तेज आयेगा।

ब्रह्मचर्य प्राचीन भारत का वह सन्देश है जिसे क्रान्ति के अग्रदूत, अखण्ड-बालब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द ने पुनः संसार को दिया। सन् १८८१ में लॉर्ड रिपन ने रियासतों का एक सम्मेलन बुलवाया था। ऋषि दयानन्द भी उसमें सम्मिलित होने गये थे। उनकी मन्शा यह थी कि लोगों और राजाओं के सामने अपने विचार रखकर उन्हें झँझोड़ूँगा। परन्तु बप्पा रावल और महाराणा प्रताप की सन्तान का हाल बुरा था। वे विलासितापूर्ण जीवन बिता रहे थे। उनकी ऐसी शोचनीय अवस्था देखकर ऋषि ने चित्तौड़ के किले की दीवार पर खड़े होकर कहा था—

"आत्मानन्द ! इस देश का बिगाड़ ब्रह्मचर्य के नाश से हुआ है और देश का सुधार और उद्धार भी ब्रह्मचर्य के धारण से ही होगा।"

ब्रह्मचर्य छोटा-सा शब्द है, परन्तु इसका गौरव महान् है। भारत की भावी आशाओ ! देश के कर्णधारो ! भारत माता के नौनिहालो ! ऋषि और मुनियों की सन्तानो ! यदि अपना, अपने परिवार का, समाज, देश और संसार का कल्याण चाहते हो तो ब्रह्मचारी बनो। ब्रह्मचारी निर्भय होकर विचरता है। संसार में उसे कुछ भी अप्राप्त नहीं रहता। काल भी उसके वशमें हो जाता है।

आज देश को निर्बल और रोगी नवयुवकों की आवश्यकता नहीं; अपितु स्वामी विवेकानन्दजी के शब्दों में—

हमें ऐसे ब्रह्मचारियों की आवश्यकता है जिनके शरीर की नसें लोहे तथा स्नायु स्पात की भाँति सुदृढ़ हों। उनके शरीर में ऐसा हृदय हो जिसका निर्माण वज्र से हुआ हो। हमें आवश्यकता है पराक्रम, मनुष्यत्व, क्षात्रवीर्य और ब्रह्मतेज की।"

जो भारत संसार का सिरमौर था, सबका गुरु था, वही भारत आज अधोगति को प्राप्त हो रहा है। यह भारतवर्ष ब्रह्मचर्य को धारण करके ही अपने पूर्व-गौरव और वैभव को पुनः प्राप्त कर सकेगा, अतः उठो, जागो, मोह-निद्रा को त्यागो और ब्रह्मचर्य को धारण करो। यही वेद का आदेश है और महर्षि दयानन्द का पावन सन्देश है !

□□

बाल साहित्य

नैतिक शिक्षा (प्रथम भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (द्वितीय भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (तृतीय भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (चतुर्थ भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (पंचम भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (षष्ठ भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (सप्तम भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (अष्टम भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (नवम भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
नैतिक शिक्षा (दशम भाग)	सत्यभूषण वेदालंकार
महर्षि दयानन्द	त्रिलोकचन्द विशारद
गुरु विरजानन्द	त्रिलोकचन्द विशारद
धर्मवीर पं० लेखराम	त्रिलोकचन्द विशारद
मुनिवर पं० गुरुदत्त	त्रिलोकचन्द विशारद
स्वामी दर्शनानन्द	त्रिलोकचन्द विशारद
स्वामी श्रद्धानन्द	त्रिलोकचन्द विशारद
महात्मा हंसराज	त्रिलोकचन्द विशारद
वैदिक शिष्टाचार	हरिश्चन्द्र विद्यालंकार
बाल शिक्षा	स्वामी दर्शनानन्द
विद्यार्थियों की दिनचर्या	स्वामी जगदीश्वरानन्द
ब्रह्मचर्य गौरव	स्वामी जगदीश्वरानन्द
स्वर्ण पथ	स्वामी जगदीश्वरानन्द
कुछ करो कुछ बनो	स्वामी जगदीश्वरानन्द
मर्यादा पुरुषोत्तम राम	स्वामी जगदीश्वरानन्द
ब्रह्मचर्य सन्देश	सत्यव्रत विद्यालंकार

ब्रह्मचर्य गौरव

ब्रह्मचर्य जीवन का सार एवं तत्त्व है। दूध में घी का जो स्थान है, तिल में तेल का जो महत्त्व है, गन्ने में रस का जो स्थान है, शरीर में वीर्य का भी वही महत्त्व एवं स्थान है, अतः इस मूल्यवान् वीर्य की रक्षा करनी चाहिए।

निष्ठापूर्वक ब्रह्मचर्य के पालन से शारीरिक, बौद्धिक और आत्मिक गुणों का विकास होकर जीवन में नव-यौवन, नव-ज्योति एवं नव-चेतना का संचार होता है। शरीर तेजोमय बन जाता है, जीवन आनन्दमय हो जाता है। मुखमण्डल पर आलौकिक आभा, ओज और तेज दृष्टिगोचर होने लगता है। स्मरण-शक्ति भी विलक्षण हो जाती है। तभी तो १८-२० वर्ष के युवक-युवतियों के मुखमण्डल पर एक विशेष आभा होती है।

सचमुच ब्रह्मचर्य जीवनरूपी वृक्ष का वह सुगन्धित पुष्प है जिसके चहुँ ओर स्वास्थ्य, आरोग्य, पवित्रता, मेधा और धैर्य रूपी मधुमक्खियाँ चक्कर लगाया करती हैं। जो ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उन्हें उपर्युक्त सभी गुणों की प्राप्ति होती है।

विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द

Designed by : RAVINDRA # ravipoint_01@hotmail.com